

Was heißt „Impingement“?



Sprechstunde

DR. MED. WOLFGANG EXEL
INTERVIEWT SPEZIALISTEN
AUS ALLEN GEBIETEN DER MEDIZIN
AUCH ONLINE UNTER
www.krone.at/gesund-fit

? Manuel K. (48): „Ich habe zunehmend Schmerzen im rechten Schultergelenk (bin leidenschaftlicher Tennisspieler). Laut MRT leide ich an einem Impingement-Syndrom. Angeblich muss ich nicht operiert werden, soll aber regelmäßig Übungen machen. Was bedeutet diese Diagnose genau?“



Foto: n8hut/matz - stock.adobe.com

Übungen am besten von Physiotherapeuten zeigen lassen

Q Impingement leitet sich vom englischen Wort für „Zusammenstoß“ ab und bezeichnet in der Orthopädie bzw. Unfallchirurgie eine Beeinträchtigung der Beweglichkeit eines Gelenkes. Bewirkt meistens durch Abnutzung oder Einklemmung von Gewebeteilen (Kapsel- und Sehnenmaterial).

Wer unter einem Impingement im Schulterbereich leidet, kann sich in vielen Fällen tatsächlich durch einfache gymnastische

Übungen selbst helfen. Schmerzen und Steifheitsgefühl wird dadurch reduziert. Ziel der Übungen ist die Dehnung der Schulterkapsel an der Rückseite. Ich empfehle, folgende Übungen (einige Beispiele) mindestens 2- bis 3-mal täglich über einige Wochen durchzuführen:

• Vierfüßlerstand. Heben und strecken Sie nun den betroffenen Arm sowie das gegenseitige Bein (rechter Arm, linkes Bein bzw. umgekehrt) und ziehen Sie bei-

de aktiv hoch. Diese Position 5 Sekunden halten, 5-mal wiederholen.

• Im Sitzen ein Theraband hinter dem Kopf in Ohrenhöhe halten, dann das Band mit angewinkelten Armen unter Spannung langsam auf und ab bewegen. Die

Schulterblätter ziehen dabei nach hinten unten. Achten Sie bitte darauf, dass die Schulterblätter nicht hochgezogen werden.

• In leichter Grätsche hinstellen und wieder das Theraband mit angewinkelten Armen hinter dem Kopf hinauf- und hinunterziehen (wie bei Übung 3).

• Bauchlage mit abgestützten Unterarmen. Nun den Oberkörper bis zu den Knie anheben und in dieser Position kurz verharren. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition, 5 Wiederholungen.

• Hinsetzen und eine volle Mineralwasserflasche in die Hand den betroffenen Armes nehmen und langsam, harmonisch nach vorne und nach hinten pendeln.

Viele weitere Tipps bei Schulterbeschwerden und entsprechende Illustrationen finden Sie in dem Buch „Meine Schulter – endlich wieder schmerzfrei“, Dr. Thomas Müllner/Mag. Dr. Susanne Altmann, Maudrich-Verlag.



Prim. Univ.-Doz. Dr. Thomas Müllner, PhD, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Facharzt für Unfallchirurgie, Vorstand der Abteilungen für Orthopädie und Traumatologie am Ev. KH Wien. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.drmuellner.at

Laser kontra Falten

? Laura M. (44): „Ich bekomme leider immer mehr Fältchen im Augenbereich. Es tröstet mich wenig, dass meine Freundinnen von Lachfalten sprechen. Kann Laserbehandlung wirklich dagegen helfen, wie häufig versprochen wird?“

Q Durch neuere Lasertechniken lassen sich störende Falten heutzutage tatsächlich sehr gut behandeln. Bei der sogenannten fraktionierten Laserthera-

pie ResurFX zum Beispiel handelt es sich um eine hochmoderne Methode der Faltenbehandlung ohne Hautabtragung. Es wird dabei die Bildung von neuem Kollagen und neuen elastischen Fasern in den tieferen Hautschichten angeregt. Allerdings sind mehrere Behandlungen notwendig.

Zum Vorgang: Der Laser erwärmt den Zielbereich der Haut, verletzt die Haut jedoch nicht. Die Haut be-

hält ihre Abwehrfunktion, die Gefahr von Nebenwirkungen ist recht gering. Nach der Behandlung spürt man lediglich eine leichte Hautreizung, die nach wenigen Stunden, spätestens nach ein paar Tagen wieder verschwindet.



Dr. Andrea Ronfeld, Fachärztin für Chirurgie, Gefäßchirurgie, Phlebologin aus Kindberg (Steiermark). Informationen: ☎ 03865/20 23 50, info@dr-ronfeld.at, www.dr-ronfeld.at

Üblicherweise werden vier Sitzungen in vierwöchigen Abständen benötigt, um das gewünschte Resultat zu erzielen. Aber bereits nach der ersten Sitzung tritt erfahrungsgemäß eine sichtbare Verbesserung der Hautporen auf. Innerhalb der nächsten etwa sechs Monate kommt es zu weiteren positiven Veränderungen der Hautstruktur.