

RATGEBER

ELLENBOGEN- UND SCHULTER- GESUNDHEIT THERAPIEN UND TIPPS



A man with long hair tied back, wearing a grey and blue striped t-shirt and dark shorts, is climbing a dark rock face. He is looking upwards and to the right, with his right arm extended to grip a ledge. The background shows a lush green forest under a bright sky.

RATGEBER

GESUNDHEIT DER GELENKE SCHULTER UND ELLENBOGEN.

Erfahren Sie mehr über Schulter und Ellenbogenbeschwerden und deren hilfreiche Therapien.

Es ist besonders wichtig, auf die Gesundheit der Gelenke zu achten, denn sie ist essenziell für ein uneingeschränktes und aktives Leben.

Das Schultergelenk ist das beweglichste Kugelgelenk des menschlichen Körpers. Die Leistung, die es für die Komplexität der möglichen Armstellungen erbringt, ist im Bewegungsapparat einzigartig.

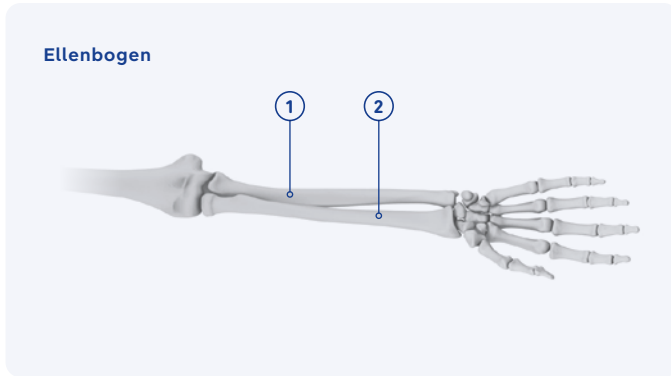
Unsere Ellenbogen gehören zu den wichtigsten Gelenken unseres Körpers. Sie sind ständig im Einsatz und bei jeder Armbewegung sind sie gefordert.

Doch im Gegensatz zu beispielsweise den Knien oder den Handgelenken wird diesen beiden Gelenken meist eher wenig Aufmerksamkeit geschenkt – es sei denn, sie fangen an zu schmerzen.

Erfahren Sie hier, wie beide Gelenke aufgebaut sind, welche Erkrankungen und Verletzungen dort häufig auftreten und welche Therapien hilfreich sein können.



AUFBAU UND FUNKTION

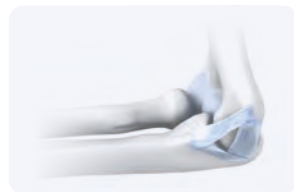


Schematische Darstellung

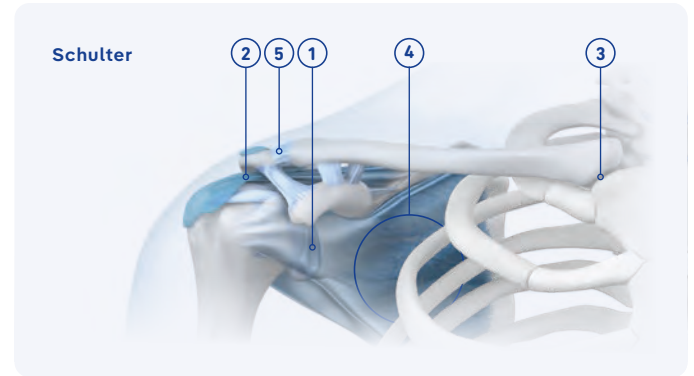
Das **Ellenbogengelenk** verbindet den Oberarmknochen mit den beiden Knochen des Unterarms, der Elle **(1)** und der Speiche **(2)**.

Wenn man sich den Aufbau des Ellenbogens genauer betrachtet, stellt man fest, dass er aus drei Teilgelenken besteht: Eines verbindet den Oberarmknochen mit der Elle, ein zweites mit der Speiche. Das dritte macht Speiche und Elle gegeneinander beweglich.

Da nun alle drei Teilgelenke von einer gemeinsamen Gelenkkapsel und einem Bandapparat umschlossen sind, spricht man vereinfachend vom Ellenbogengelenk.



Schematische Darstellung



Schematische Darstellung

Das **Schultergelenk (1)** ist das Gelenk, in dem die eigentliche Armbewegung stattfindet. Es wird vom Oberarmkopf und der Schulterpfanne des Schulterblatts gebildet. Die Gelenkpfanne, also der Teil des Gelenks, in dem der kugelförmige Gegenpart des Gelenks ruht, ermöglicht die weite dreiachsige Bewegung des Armes. Gehalten wird das Schultergelenk hauptsächlich durch die Rotatorenmanschette.

Der höchste Punkt des Schulterblattes steht in Verbindung mit dem Schlüsselbein und bildet das sogenannte Schulterreckschenkel **(2)**. Es ist Teil der knöchernen Verbindung des Schulterblattes zum Rumpf. Das Brustbein-Schüsselbein **(3)** verbindet den Schultergürtel mit dem Rumpf. Das Schulterblatt-Brustkorbwand **(4)** besteht aus einer Schicht Bindegewebe, die dafür sorgt, dass das Schulterblatt beim Heben des Armes über 90° kippen kann, um die Bewegung zu ermöglichen.

Das Schulterdach **(5)** bildet eine Gleitschicht zwischen der Rotatorenmanschette und dem Schulterdach und ermöglicht ein reibungsloses Gleiten des Schulterblattes über den Oberarmkopf.

ÜBERBLICK

DIE HÄUFIGSTEN VERLETZUNGEN UND ERKRANKUNGEN



INDIKATION

SEHNENANSATZ-REIZUNG



Schematische Darstellung

Der Ellenbogen ist von Unterarmmuskeln umgeben, die sich in Beuge- und Streckmuskeln aufteilen. Der Beuger liegt an der Innenseite und der Strecker an der Außenseite des Ellenbogens. Werden die Muskeln angespannt, entsteht Zug an der Stelle, an der die Muskeln am Knochen ansetzen.

Wenn gleichförmige Bewegungen über längere Zeiträume ausgeführt werden – wie zum Beispiel bei der Arbeit mit Maus oder Tastatur – kann sich eine Entzündung entwickeln. Erst dann treten die Schmerzen auf.

+ Im Vordergrund der Therapie stehen die Zugentlastung des Sehnenansatzes und die Bekämpfung der Entzündung.

Dazu gibt es eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten:

entzündungshemmende und schmerzlindernde Salben oder Tabletten, physiotherapeutische Behandlung sowie komprimierende Bandagen.

Eine Operation kommt erst infrage, wenn zum Beispiel die Beschwerden chronisch geworden sind, die konservative Therapie nicht anschlägt oder es zu Verkalkungen oder zu Sehnenabrissen kommt.



Die EpiTrain gewährt volle Bewegungsfreiheit und bietet eine dosierte Kompression der betroffenen Muskelansätze.

SO HILFT DIE ELLENBOGENBANDAGE

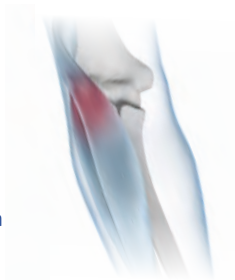
EpiTrain®

- lindert Schmerzen und entlastet den gereizten Muskel-Sehnenübergang
- verbessert die Beweglichkeit im Ellenbogen
- für ein beschleunigtes Abklingen von Entzündungen oder Schwellungen

TENNISELLENBOGEN GOLFERELLENBOGEN

Typisch für eine Sehnenansatzreizung sind die örtlich begrenzten Schmerzen, die beim Beugen oder Strecken des Handgelenks gegen einen Widerstand auftreten.

Beim **Tennisellenbogen** handelt es sich um einen Reizzustand der Streckersehnen an der Außenseite des Ellenbogengelenkes. Die Sehnenansätze können aufgrund von Überreizungen kleinste Mikrorisse erleiden, die zu einer Entzündung führen können. Typisch sind hier Schmerzen beim Strecken des Handgelenks und der Finger, etwa wenn man die auf der Tischplatte liegende Hand anhebt. Auch das Anheben des Mittelfingers gegen einen Widerstand löst den Schmerz aus.



Schematische Darstellung

Beim **Golferellenbogen** handelt es sich um eine Reizung der Beugersehnen an der Innenseite des Ellenbogengelenkes. Typische Anzeichen sind Schmerzen im Bereich des Ellenbogengelenkes, welche durch Drehbewegungen und Faustschluss verstärkt werden.



Schematische Darstellung

SO HILFT DIE ELLENBOGENSPANGE EpiPoint®

- eine Fünfpunkt-Pelotte entlastet den schmerzenden Sehnenansatz an der Innen- oder Außenseite des Ellenbogens
- sofort spürbare Entlastung
- wirkt zielgerichtet auf die Schmerzursache



Die wesentlichen Behandlungsprinzipien – Reduzierung der Zugspannung am Muskelansatz und Bekämpfung der Entzündung – finden sich auch bei sogenannten Tennisellenbogen-Spangen wie der EpiPoint wieder.

Setzen Sie sich mit ihren Symptomen auseinander
und sprechen Sie gut vorbereitet mit Ihrem Arzt.
Unsere Checkliste hilft Ihnen dabei.

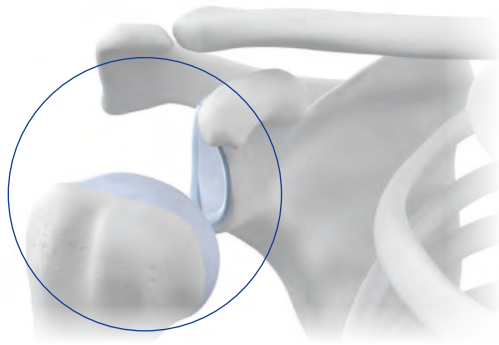


Checkliste jetzt herunterladen



INDIKATION

SCHULTERGELENK- LUXATION



Schematische Darstellung

Das Auskugeln der Schulter, auch Schulterluxation genannt, tritt besonders häufig auf. Ursachen sind übermäßige Krafteinwirkung, wie zum Beispiel der Sturz auf den nach hinten ausgestreckten Arm. Als typische Anzeichen gelten starke Schmerzen, Schwellungen und Blutergüsse.

Um abzuklären, ob der Knochen mitbetroffen ist, sollten weitere Untersuchungen durchgeführt werden. Die Schulter gehört zu den meist chirurgisch versorgten Gelenken.

+ Unabhängig von der Notwendigkeit einer Operation steht in der Akutphase der Therapie die Ruhigstellung der Schulter im Vordergrund.



Die OmoLoc stellt die Schulter ruhig, indem sie den angewinkelten Arm fest an einem Bauchgurt fixiert.

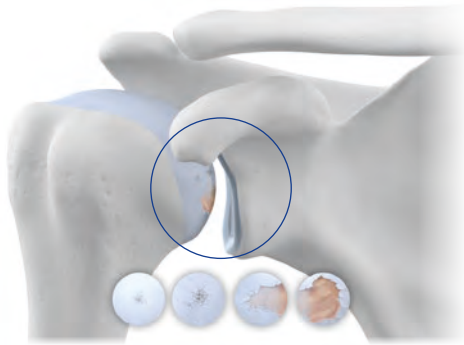
SO HILFT DIE SCHULTERORTHESE OmoLoc®

- schont sofort durch Ruhigstellung
- löst keine Verspannungen im Schulter- und Halsbereich aus, da ohne Schultergurt
- entlastet Schulter und Arm nach Verletzung bzw. Operation

Grundlegende Regel der Behandlung ist: Erst stabilisieren, dann mobilisieren!

Erweitern Sie den eingeschränkten Bewegungsgrad am besten erst dann, wenn das Schultergelenk wieder ausreichend regeneriert ist, um einer erneuten Luxation entgegenzuwirken.

ARTHROSE SCHULTERGELENK



Schematische Darstellung

Bei einer sogenannten Omarthrose handelt es sich um Abnutzungsprozesse des Gelenks zwischen Schulterblatt und Oberarmkopf. Diese führen zum zunehmenden Verlust des Gelenkknorpels und dem Verschleiß der Gelenkflächen. Diese Prozesse lösen bei Betroffenen Schmerzen aus. Omarthrose kann zum Beispiel nach Entzündungen, Operationen oder Unfällen, aber auch durch Verschleißprozesse im Alter entstehen.

+ Die Omarthrose ist, wie jede Form der Arthrose, nicht reversibel. Bei entsprechender Behandlung können die Beschwerden jedoch gelindert und dem Fortschritt der Krankheit Einhalt geboten werden.

Mithilfe von Bandagen lässt sich das Schultergelenk stabilisieren und entlasten. Die OmoTrain übt dazu eine schmerzlindernde und durchblutungsfördernde Wechseldruckmassage aus.



Die Omarthrose-Behandlung erfolgt zunächst konservativ (ohne Operation), beispielsweise mit Physiotherapie und entzündungshemmenden Schmerzmitteln. Wenn sich durch die konservative Behandlung keine ausreichende Verbesserung einstellt, kommt eine operative Therapie infrage.

SO HILFT DIE SCHULTERBANDAGE

OmoTrain®

- starke Wirkung gegen Schulterbeschwerden
- sichere Gelenkführung in der Bewegung
- spezieller Gurtverlauf spart den Brustbereich aus

BEWUSST BEWEGEN

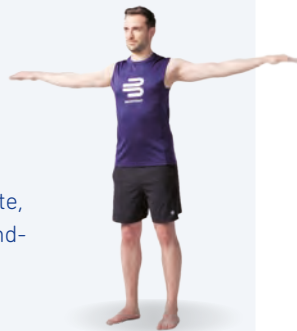
Denken Sie immer daran: je früher die Therapie startet, desto besser sind die Chancen, das Voranschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und die Schmerzen zu lindern.

+ **Therapeutisches Training, leichter Sport und die passende Bandage oder Orthese steigern das Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.**

Bitte sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt, welche Übungen für Sie geeignet sind und Ihre Therapie sinnvoll ergänzen.

ARM KREISEN

- Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin.
- Strecken Sie beide Arme zur Seite, bis Schulter, Ellenbogen und Handgelenke eine Linie bilden.
- Der linke Arm wird nun in kleinen Drehbewegungen nach vorne gebracht, während der rechte Arm nach hinten dreht.
- Wechseln Sie nach sechs Wiederholungen die Drehrichtung Ihrer Arme.



6x

INFO
Sie verbessern Ihre Armkoordination und regen beide Gehirnhälften an.

DEHNEN DER HINTEREN ARMMUSKULATUR

- Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin.
- Die Arme hängen entspannt neben dem Körper.
- Heben Sie den rechten Arm und führen Sie die Hand in den Nacken.
- Die linke Hand wird am rechten Ellenbogen platziert und baut leichten Druck auf.
- Halten Sie die Spannung für ca. zehn Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.



3x

INFO
Ihr Muskelgewebe kann dadurch leistungsfähiger werden.

SCHULTERSPANNER

- Stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin.
- Die Hände werden hinter dem Körper zusammengeführt, sodass die Handflächen aneinander liegen und Richtung Boden zeigen.
- Schieben Sie langsam die Hände vom Körper weg nach hinten.
- Halten Sie die Spannung für ca. zehn Sekunden und lösen Sie sie erst dann wieder auf.



3x

INFO
Ihre vorderen Muskeln werden gedehnt, die Haltung verbessert und die Schulterbeweglichkeit geübt.

DIE BAUERFEIND THERAPIE-APP

VON BEGINN AN DIE RICHTIGE THERAPIE

Orthesen und Bandagen helfen Ihnen zurück zu gesunden Bewegungsabläufen und therapeutische Übungen festigen diese langfristig. Die Bauerfeind Therapie-App bietet die passenden Übungen für das jeweilige Krankheitsbild an Ellenbogen oder Schulter. Und noch mehr: Das Übungsprogramm der App passt sich an Ihre Bedürfnisse und Ihren aktuellen Trainingsstand an.

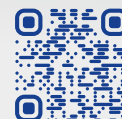
Die Therapie-App ist ein Medizinprodukt und wurde mit erfahrenen Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt.

Bitte besprechen Sie den Einsatz der App mit Ihrem Arzt.

INDIVIDUELLES
ÜBUNGSPROGRAMM
GENAU AUF IHR
KRANKHEITSBILD
ABGESTIMMT



Jetzt Therapie-App herunterladen!
bauerfeind.de/app





WIRKUNGSVOLL UND NACHHALTIG

BANDAGEN UND ORTHESEN

- + fördern Aktivität durch gezielte Entlastung der Gelenke
- + stabilisieren die Gelenke durch Kompression (Bandagen) oder gezielte Führung (Orthesen)
- + mobilisieren durch gezielte Bewegungsförderung besonders im Zusammenspiel mit der Bauerfeind Therapie-App

Gut zu wissen: Muskelaktivierende Bandagen helfen, Belastungen besser auszugleichen und sich wieder sicherer zu bewegen. Entlastende Orthesen sorgen für eine gezielte Entlastung bei Bewegung und verhelfen so zu mehr Aktivität.

SCHMERZEN REDUZIEREN

Bauerfeind-Produkte stützen und entlasten betroffene Regionen. Dies kann Ihr Schmerzempfinden verringern und Ihre Beweglichkeit fördern.¹

BEWEGLICHKEIT WIEDERHERSTELLEN

Das einzigartige Train-Gestrick von Bauerfeind wirkt aktivierend und stabilisierend zugleich.² Bei einigen Bandagen und Orthesen können Sie außerdem die maximal mögliche Bewegungsfreiheit stufenweise anpassen. Darüber hinaus ist die **Therapie-App** (S. 19) ein idealer Begleiter für gezielte therapeutische Übungen.

OPTIMAL STABILISIEREN

Bauerfeind bietet für viele Arten von Beschwerden das passende Hilfsmittel an. Welche Form der Unterstützung brauchen Sie? Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Sanitätshaus nach dem richtigen Produkt.

KOMFORTABEL BEGLEITEN

Die Bandagen und Orthesen von Bauerfeind bieten einen komfortablen und sicheren Schutz mit perfekter anatomischer Form. Die verwendeten Materialien sind von höchster Qualität und geben Ihnen auch bei längerem Tragen stets angenehmen Komfort. Die Produkte sind langlebig, waschbar und atmungsaktiv.

¹ Schween R, et al., PLoS ONE 10(1): e0115782. doi:10.1371 / (2015) Reer, R., et al.; Orthopädietechnik_8_2005
² Steingrebe H, et al., Front. Bioeng. Biotechnol. 10:888775. doi: 10.3389/fbioe.2022.888775 (2022) Nicht-interventionelle Studie zur Versorgung mit GenuTrain OA bei Orthopäden im niedergelassenen Bereich, Deutschland, Daten Bauerfeind AG, 2021
² Schween R, et al., PLoS ONE 10(1): e0115782. doi:10.1371 (2015)

MEHR LEBENSQUALITÄT IN SECHS SCHRITTEN

1 SO FRÜH WIE MÖGLICH ZUM ARZT GEHEN

Lassen Sie sich bei Gelenkbeschwerden und -schmerzen vom Arzt untersuchen. Fragen Sie nach konservativen Therapiemaßnahmen und bei Bedarf nach Hilfsmitteln.



2 DAS PASSENDE PRODUKT WÄHLEN

Im Sanitätshaus oder im orthopädischen Fachgeschäft bekommen Sie die richtigen Bandagen, Orthesen oder Einlagen. Die Anpassung der Größe und der Form nimmt der Orthopädie(schuh)-techniker für Sie vor.



3 MÜHELOS ANLEGEN

Bauerfeind-Produkte können Sie in der Regel ohne fremde Hilfe mühelos an- und ausziehen. Sie überzeugen durch einfache Handhabung und bequemen Sitz.



4 REGELMÄSSIG TRAGEN

Bandagen, Orthesen und Einlagen von Bauerfeind bieten hohen Komfort und entfalten ihre Wirkung bei Bewegung. Tragen Sie deshalb Ihr Produkt, wenn Sie aktiv sind und folgen Sie den Empfehlungen Ihres Arztes.



5 MIT DER THERAPIE-APP TRAINIEREN

Laden Sie die Therapie-App herunter und trainieren Sie professionell und passend zu Ihren Anforderungen.



6 IHRE EIGENE GESUNDHEIT IM AUGE BEHALTEN

Bleiben Sie aktiv und hören Sie dabei stets auf Ihren Körper. Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und fragen Sie, ob und wie Ihre individuelle Therapie angepasst werden kann. Lassen Sie Ihr Produkt alle sechs Monate im Sanitätshaus überprüfen.



OPTIMAL VERSORGT BEI SCHMERZEN IN DER SCHULTER UND IM ELLENBOGEN

Weitere Informationen finden Sie unter:

bauerfeind.de/schulter

bauerfeind.de/ellenbogen



Mit freundlicher Empfehlung:



Haftungshinweise Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre /Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Grafiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates Ihres professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen /Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und Sie werden schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-Information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.

BAUERFEIND AG

Triebeser Straße 16

07937 Zeulenroda-Triebes

Germany

T +49 (0) 800 0010-520

F +49 (0) 800 0010-525

E info@bauerfeind.com