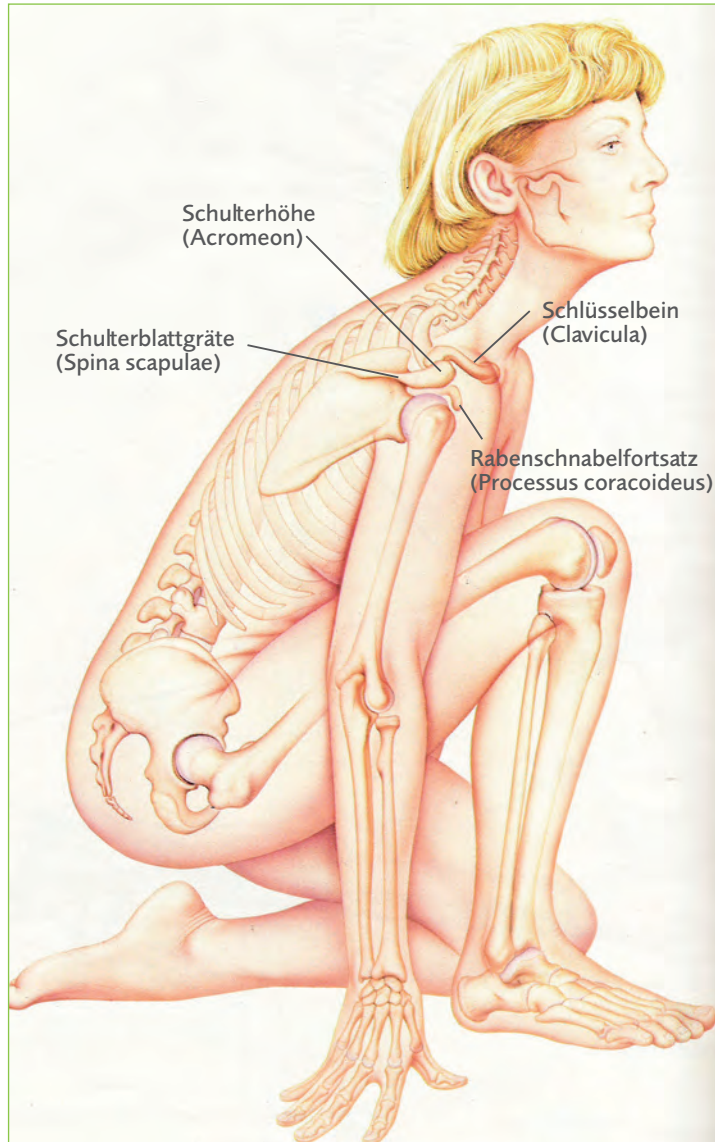


Wunderwerk Mensch Teil 14: Schu

Alle „Handarbeit“ wird leichter, wenn wir sie mit dem ganzen Körper tun. Die Kraft in Händen und Armen setzt sich fort über den Schultergürtel zur Wirbelsäule, von dort in das Becken, in die Beine – und findet schließlich über die Füße im Boden ein Widerlager. Wenn Kraft und Energie sich gleichmäßig verteilen, wenn sie harmonisch fließen, bleiben sie nirgendwo als „Verspannung“ stecken. **Von Eva Möblier**



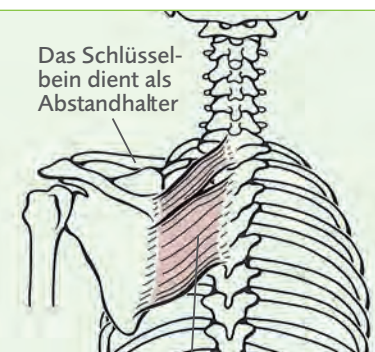
die Schulter nach vorn, nach hinten, nach unten: genau im Brustbein-Schlüsselbein-Gelenk findet die Bewegung statt. An seinem äußeren Ende verbindet sich das Schlüsselbein gelenkig mit einem Fortsatz des Schulterblattes, mit der „Schulterhöhe“ (auch diese können wir ertasten). Darunter, an der äußeren Ecke des Schulterblattes, sitzt das Schultergelenk, d.h. dort dockt der Arm an. Das Schulterblatt selbst (mit angehängtem Arm) hat sonst nirgends mehr Knochenkontakt. Es gleitet zwischen Schichten von Muskeln und Häuten über den Brustkorb, kann in alle Richtungen ein Stück wandern und sich verdrehen. So vergrößert sich die Reichweite unserer Arme.

Das Schultergelenk an sich ist auch ganz auf Beweglichkeit ausgerichtet

Die Kugel des Oberarmes gleitet auf der sehr kleinen Gelenkspfanne am Schulterblatt, Gelenkscapsel und Bänder sind lasch, nur damit sie nachgeben, wenn ich weit oben im Regal ein Buch suche oder wenn ich weit drüben am Festtagstisch mit einem Geburtstagskind aufs neue Lebensjahr anstoßen will. Man fragt sich, wie das Ganze zusammenhalten soll. Ich sag's euch: mit Muskeln. Die Abbildungen geben eine Vorstellung davon.

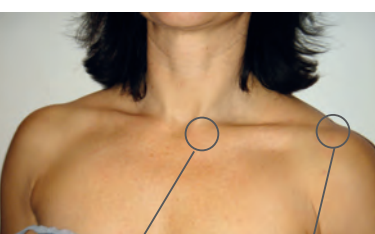
Vorsprünge und Fortsätze am Schulterblatt ordnen die Fülle der Muskulatur

Diese liegt hier kreuz und quer, in der Tiefe und oberflächlich.



Das Schlüsselbein dient als Abstandhalter

Muskeln verbinden das Schulterblatt mit der Wirbelsäule



Brustbein-Schlüsselbein-Gelenk

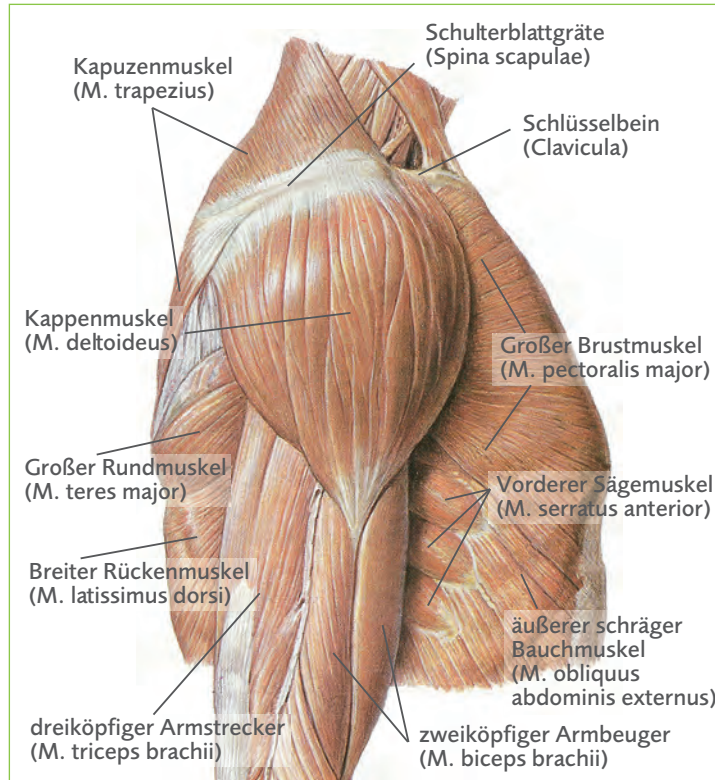
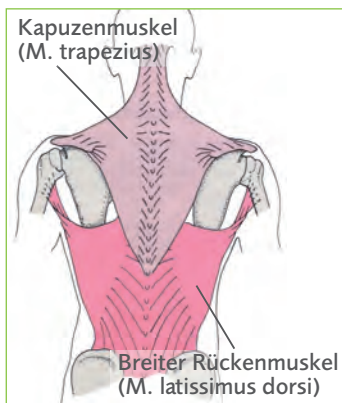
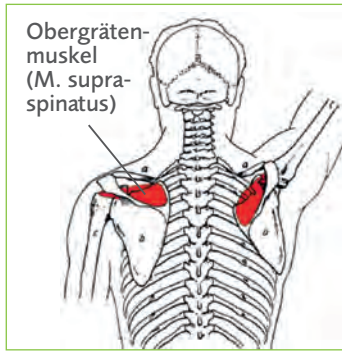
Schulterhöhe-Schlüsselbein-Gelenk

Doch es ist nicht nur die Arbeit mit den Händen, die über die Schultern läuft. Alle kennen wir die angespannten Schultern bei angestrenzter Arbeit im Kopf, die hochgezogenen Schultern bei Minderwertigkeitsgefühlen und Angst oder wenn wir glauben, die ganze Last der Welt auf unseren Schultern tragen zu müssen. Tiefe Seufzer der Erleichterung ertönen, wenn einfühlsame Hände unseren Schultern eine kleine Massage zukommen lassen.

An starken Schultern kann man sich anlehnen

Andererseits ist der Schultergürtel so eingerichtet, dass wir einen weiten Spielraum und große Freiheit haben für Arme und Hände. Von den Knochen her hängen unsere Arme an einer winzigen Stelle am übrigen Skelett, nämlich an diesem kleinen Kügelchen, das du an der Verbindung von Brustbein und Schlüsselbein tasten kannst. Bleib dort mit den Fingern und zieh die Schulter hoch. Schieb

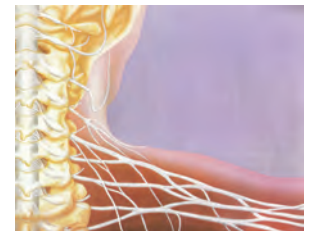
Schultergürtel und Schultergelenk



Der Obergrätenmuskel spreizt den Arm ab. Andere Muskeln drehen das Schulterblatt, damit der Arm nach oben hin Platz hat (Elevation) (Bild links oben)

Muskeln für Schulterblatt und Arm bedecken den ganzen Rücken: vom Kopf bis zum Becken (Bild links unten)

Viele Muskeln sichern das Schultergelenk, viele Muskeln bewegen Schultergürtel und Arm



Viele Nerven durchziehen die Schultergürtelmuskulatur. Ist sie verspannt? In viele Richtungen können Schmerzen ausstrahlen

Die Schulterblattgräte können wir tasten.

Probleme macht älteren Menschen oft der „Obergrätenmuskel“ (M. supraspinatus). Er liegt oberhalb der Gräte und schlüpfte unter der Schulterhöhe durch, um über die Schultergelenkskugel drüber den Oberarmknochen zu erreichen (den er dann absprennen wird). Diese Engstelle ist Anlass für Schmerzen, wenn sich im Laufe der Jahre Kalk ablagert. Die Sehne des Muskels reibt sich wund und kann sogar reißen.

Um Schulterbeschwerden vorzubeugen, wird es gut sein, regelmäßig zu üben

und für Geschmeidigkeit und ausgewogene Spannungs-/Entspannungsverhältnisse im Schulterbereich zu sorgen.

- Rückenmuskulatur stärken
- Nacken entspannen
- Brustmuskulatur dehnen (die ist meist verkürzt, weil jede Tätigkeit im Blickfeld vor uns stattfindet)
- Arbeitstechniken erwerben, die das eigene Körpergewicht zu Hilfe nehmen

• Nordic walken, aber richtig: www.bildungswerkstatt-breitenfurt.at/Nordic-Walking.pdf

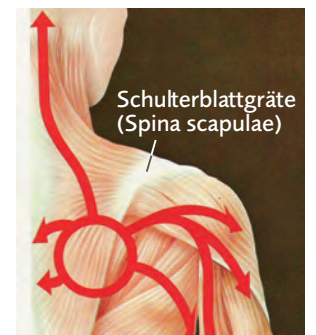
• gute Aufrichtung und Kopfhaltung angewöhnen

• sich von Belastungen befreien, zumindest Unterstützung dafür suchen

In den Bewegungskursen der Bildungswerkstatt wird man fachgerecht angeleitet:

- GesundheitsGymnastik
- Yoga
- QiGong

Herzlich willkommen!



Eine traurige Gestalt

Kräftigung Rückenmuskulatur

Dehnung Brustmuskulatur

Wer kann ganz entspannt so liegen?