

tina

für die Frau von heute

TABELLE DER WOCHE
Zeit sparen beim Putzen
s. 77

MIT FRUCHT, MOHN, SCHOKO s. 36

Die besten Käsekuchen



RAFFINIERTER SCHNITTE & MUSTER s. 12

Mode: So schmeicheln die neuen Westen

VERTREIBT WINTERMÜDIGKEIT s. 18

Fit & gut gelaunt: Pflegen Sie sich schön!



SELBST GESTECKT s. 60

6 super Frühlings-Sträuße

Gegen hartnäckige Pfunde

Natürliche Schlank-Medizin

Woher sie kommt • Wie sie wirkt • Wie viel man braucht s. 50

REPORT
Model-K...
- mit 63

Elke bewar...
auf eine Ar...
und hatte G...
sagt: „Alte...
eben schön

TREND
Schnell...
neue We...
entdeck

Immer mel...
Deutsche n...
Kurzurlaub...
- ein spann...
Abenteuer...
666 Euro s.



Mit dem Softlaser bestrahlt der Orthopäde die Schulter

Dr. Kuhlmann erklärt Andrea an einem Modell das Problem: Ihr Schultergelenk ist etwas zu eng

„Laser-Dusche heilte entzündete Schulter“

Sechs Monate hatte Andrea Hähnel (44) eine schmerzende Verengung in der rechten Schulter. Eine neue Therapie half

Beim Gardinenaufhängen spürt Andrea (44) plötzlich einen stechenden Schmerz in der rechten Schulter. „Ich bekam den Arm nicht mehr richtig hoch“, sagt sie. Nach einer Stunde sind die Probleme verschwunden. Aber nicht auf Dauer. In den nächsten Wochen tut der Kölnerin auch bei alltäglichen Handgriffen die Schulter immer häufiger weh, z. B., wenn sie einen Topf auf den Herd stellen will.

Andrea: „Ich dachte an eine Verspannung. Deshalb machte ich Lockerungsübungen. Und ich habe mich zu einem Kurs für tänzerische Gymnastik angemeldet, denn vielleicht fehlte mir ja einfach nur ein bisschen mehr Bewegung.“

Aber die Schmerzen kommen immer häufiger, und sie werden schlimmer, strahlen jetzt bis in den Nacken aus. Bei solchen Attacken kann Andrea den rechten Arm auch nicht mehr nach hinten bewegen. Sie schont sich, muss sich Tricks einfallen lassen, z. B. beim Anziehen. Mit dem rechten Arm kann sie nicht mehr in den Ärmel schlüpfen, zieht den Ärmel stattdessen mit der linken Hand über den rechten Arm. Beim Autofahren kann sie das Lenkrad nur mit links drehen. Ihre Hobbys Stricken und Malen muss sie aufgeben. Auch nachts macht ihr die Schulter häufig zu schaffen: „Wenn ich mich im Schlaf auf die rechte Seite drehte, wackten mich die stechenden Schmerzen. Die waren dann besonders schlimm.“



Die Sehnen am Schulterdach können durch falsche Bewegungen schnell gereizt werden

Andrea schläft schlecht, ist tagsüber müde. Im Haushalt kann sie immer weniger tun. Weil auch Salben und Schmerztabletten nicht helfen, geht sie schließlich zu dem Kölner Orthopäden Dr. Friedhelm Kuhlmann (44).

Nach der Untersuchung erklärt er ihr: „Jeder zehnte Erwachsene hat Schulter-Probleme. Bei Frauen ist das Impingement-Syndrom, eine Enge unter dem Schulterdach-Knochen, besonders häufig.“ Gründe: Überbelastung, häufiges Heben der Arme über Kopf, Knochenvorsprünge unter dem Schulterdach, belastender Sport, z. B. Tennis. Bei Andrea ist der Raum unter dem Schulterdach von Geburt an zu eng. Folge: Bei ungünstigen Bewegungen werden Sehnen und Muskeln gereizt. Sie entzündeten sich, schwellen an, drücken auf umliegendes Gewebe. Dann ist im Gelenk noch weniger Platz.

Dr. Kuhlmann bestrahlt das betroffene Gebiet mit einem Soft-



Dr. Friedhelm Kuhlmann, Orthopäde in Köln

laser. Der gibt so genanntes Kaltlicht in 16 Strahlen ab, wirkt breitflächig wie eine Dusche. Das Licht regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, Entzündungstoffe werden abtransportiert. Die schmerzfreie Behandlung dauert 10 Minuten pro Sitzung.

Zusätzlich gibt der Arzt Andrea Spritzen mit homöopathischen Mitteln in die Akupunktur-Punkte der Schulter. Er wählt eine entzündungshemmende Kombination aus Arnika, Kamille, Zaubernuss, Eisenhut und Belladonna.

Nach zehn Behandlungen kann Andrea ihre Schulter wieder völlig schmerzfrei bewegen. Sie ist glücklich: „Meine Hobbys machen mir wieder richtig Spaß.“

DAS BEWEGLICHSTE UND EMPFINDLICHSTE GELENK

Andere Gelenke haben viel weniger Spielraum als das Schultergelenk. Der Oberschenkelknochen sitzt z. B. sehr fest in der Hüftpfanne. Das Knie wird von starken Bändern gestützt. Aber das Schultergelenk wird nur von dünneren Sehnen und Muskeln gehalten. Dadurch ist es flexibel, aber auch empfindlich. Damit Muskeln und Sehnen reibungslos gleiten können, sitzen an kritischen Stellen im Gelenk Schleimbeutel.

Auch sie entzünden sich häufig, machen dann zusätzlich Schmerzen.

WEITERE INFOS

Dr. Friedhelm Kuhlmann, Tel.: 02 21/61 90 90. Eine Behandlung mit Laser und Spritzen kostet 22 Euro. Viele Kliniken und Uni-Kliniken (Telefonbuch) bieten Schulter-Sprechstunden an.