



ACHTUNG, IMPINGEMENT-SYNDROM!

Beschwerden beim Hochstrecken bei Überkopfbewegungen, nachlassende Kraft im Arm oder Schmerzen beim Liegen auf der Seite: So äußert sich das Schulterengpass- oder Impingementsyndrom.

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers: Als Kugelgelenk ermöglicht es die Bewegung des Arms in allen drei Ebenen und Achsen. Für Stabilität und den außerordentlich großen Bewegungsumfang des Schultergelenks sorgen nicht nur die knöchernen Strukturen, sondern auch Bänder, Sehnen, Muskeln und die Gelenkkapsel. Doch was als kleines „Wunderwerk“ unseres Bewegungsapparates konzipiert ist, bereitet mitunter Kummer: Gerade durch ihren komplexen Aufbau ist die Schulter anfällig für Probleme. Eines davon ist das Impingement-Syndrom.

GEQUETSCHTE SEHNEN. Hinter dem sperrigen Begriff verbirgt sich eine Funktionsstörung des Schultergelenks aufgrund einer Einengung zwischen Schulterdach und Oberarmknochen. Dieser ohnehin schon enge Raum wird mit zunehmendem Alter, aber auch nach andauernder Belastung immer kleiner. Die Folge: Die darin verlaufenden Sehnen werden „gequetscht“. Wegen der ständigen Reibung kommt es schließlich zu Entzündungen und Schädigungen der Weichteile. Beim Heben des Arms schlägt der Oberarmkopf nun am

höchsten Punkt des Schulterdaches an und es kommt zu den typischen bewegungsabhängigen Schmerzen. Im schlimmsten Fall werden die Strukturen so lange strapaziert, bis die Sehnen teilweise oder ganz einreißen. Am Beginn der Erkrankung treten die Schmerzen in der Schulter nur bei Heben des Armes zwischen 70 und 120 Grad auf, etwa beim Wäsche aufhängen oder bei Wurfbewegungen im Sport. Bei länger andauernder Belastung können die Schmerzen sogar bis in den Oberarm ausstrahlen. In einem späteren Stadium kommt es auch zum sogenannten „Ruheschmerz“.

THERAPIE ODER ARTHROSKOPIE. Je früher das Problem behandelt wird, desto besser sind die Aussichten, wieder schmerzfrei zu werden. In der akuten Phase muss der Arm geschont werden, schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente werden in der Regel für ein bis zwei Wochen verabreicht. Bringt diese Therapie keinen zufriedenstellenden Erfolg, wird das Gelenk infiltriert und die Beweglichkeit vorsichtig mittels Physiotherapie gesteigert. In manchen Fällen ist ein minimal-invasiver Eingriff (Arthroskopie) nötig, um das freie Gleiten der Sehne wieder zu ermöglichen.

FOTO: GEPÄ PICTURES, FREE.PIX.COM



Liebe zum Tennis für alle!

Ein Verein, der mit vielen Projekten und sehr viel Engagement den Tennissport vorantreibt.



Der Tennis Sportverein AS wurde am 12. November 2010 gegründet.

Das Ziel des Tennis Sportvereins AS ist es, so viele Tennisliebhaber wie möglich zusammenzubringen, junge Talente zu entdecken und dabei die Qualität und das Niveau großer und bekannter Tennisclubs zu bieten. Im Verein werden Kinder im Alter zwischen 4 und 18 Jahren zusammen trainiert und ihnen durch Spiel und Bewegung die Liebe zum Tennis nähergebracht. Durch unser gezieltes, koordiniertes und verspieltes Training ermöglichen wir Kindern den spielerischen Einstieg in eine erfolgreiche Tenniskarriere. Ebenso sind im Tennis Sportverein AS auch alle Tennisliebhaber bzw. Mitglieder, die sich nur hobbymäßig in diesem Sport betätigen wollen, gerne gesehen und natürlich herzlich willkommen. Unsere wichtigsten Projekte sind die kostenlose Tennisschule für Anfänger, das Ostern-Tenniscamp in Wien, das Sommer-Tenniscamp in Serbien und das humanitäre Tennisturnier „Asse für gesunde Kinder“ in Zusammenarbeit mit Magistrat 11 und dem Bezirksvorsteher, dessen gesamter Erlös der St. Anna-Kinderkrebsforschung zugute kommt.



TENNIS SPORT VEREIN AS

Adresse:	Leberstraße 82, 1110 Wien
Telefon:	0650 525 60 77
E-Mail:	office@tsv-as.at
Website:	www.tsv-as.at
Kontakt Club:	Momcilo Jovanovic, 0650 525 60 77
Öffnungszeiten Club:	ganzjährig geöffnet
Sonstiges (siehe auch Seite 92):	Facebook, Kantine, Tischtennis, Darts, Fußballplatz, ...

FOTOS: TENNIS SPORT VEREIN AS