

Osteopathie bei Schulterschmerzen: Für mehr Beweglichkeit und Stabilität

Schulterschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems und schränken Betroffene oft erheblich ein – im Alltag wie auch bei sportlichen Aktivitäten. In seiner Münchner Osteopathie-Praxis begegnet Joel Cecilia-Menzel diesen Herausforderungen täglich und bringt bei ihrer Behandlung sowohl langjährige therapeutische als auch sportliche Erfahrung ein. Über die Jahre hat er ein spezielles „Schulterprotokoll“ entwickelt, das durch gezielte Testverfahren die Funktionsfähigkeit der Schulter detailliert untersucht. Dabei spielt die osteopathische Behandlung eine zentrale Rolle, um Bewegungseinschränkungen gezielt zu lösen und die Schulter nachhaltig zu stärken.



*Schulterschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden am Muskel-Skelett-System. Osteopathie findet hierbei einen ganzheitlichen Ansatz, um die Dysfunktionen auszugleichen.
Foto: bvo*

Schulterschmerzen zählen nach Rücken- und Nackenschmerzen zu den häufigsten Muskel-Skelett-Beschwerden. In seiner Münchner Osteopathie-Praxis ist Joel Cecilia-Menzel häufig mit diesen Beschwerden konfrontiert und kennt sie aus erster Hand: „In meiner eigenen sportlichen Laufbahn habe ich mehrfach unter Schulterschmerzen gelitten. Sie waren auch der Grund dafür, dass ich als junger Mensch das erste Mal mit der Osteopathie in Berührung kam.“ Über die Jahre hinweg hat er viele Patienten mit Schulterschmerzen behandelt. „Was ich dabei lernen konnte, war, dass eine gründliche Testung der Schulter auf osteopathischer, orthopädischer und funktioneller Ebene nötig ist, um ein vollständiges Bild des Körpers zu erhalten“, erklärt er. So hat Cecilia-Menzel im Laufe der letzten Jahre ein „Schulterprotokoll“ entwickelt – ein spezielles Test- und Diagnosewerkzeug, das er in seiner Praxis anwendet, um die Schulterbeschwerden zu reduzieren.

Genauere Betrachtung

„In unseren Aus- und Fortbildungen lernen wir Therapeuten eine Batterie an Tests, die uns dabei unterstützen, die Schmerzpunkte und geschädigten Strukturen möglichst genau zu lokalisieren. Sie helfen uns außerdem bei der klinischen Untersuchung, geben jedoch keinen Aufschluss über die Funktionsfähigkeit der Schulter während der Bewegung“, erläutert Joel Cecilia-Menzel. Daher habe er nach und nach ein „Schulterprotokoll“ entwickelt, mit dem er mittels Kraft- und Beweglichkeitstests die Funktion der Schulter prüfen und damit auch die potenziellen Entstehungsmechanismen nachvollziehen kann. „Mit diesem Bewertungssystem erhalte ich ein gutes Bild des Körpers und kann im Nachhinein ein individuelles Training erstellen“, so der Therapeut. Auch eine sport-osteopathische Testung kommt zum Einsatz. Ziel der Behandlung ist es dann, die Schulter gesund zu halten: „Sie muss ausreichend beweglich sein, um eine Vielzahl an Positionen einzunehmen und gleichzeitig stabil genug, um diese zu halten.“ Dabei kommt auch die Osteopathie zum Einsatz.

Osteopathie als sinnvolle Kombination

„Die Kombination verschiedener Tests helfen mir, die typischen Einschränkungen des Schultergelenks zu identifizieren“, erläutert Cecilia-Menzel. Die osteopathische Behandlung bewirke dabei, dass der Körper wieder frei und ausgeglichen bewegt werden könne. Denn durch die vielen Verbindungen verschiedener Körperteile und -gewebe durch die Faszien können Dysfunktionen an unterschiedlichen Stellen auftreten, die dann wiederum zu den Schulterbeschwerden führen.

„Die Kunst der Osteopathie ist es, diese Stellen im Körper zu finden, abzuschätzen, ob sie ein Problem darstellen und dann ggf. zu behandeln“, so der Therapeut. Außerdem gehen Osteopathen ganzheitlich an die Ursachenforschung: Sie beziehen Körper und Geist in ihre Betrachtungen mit ein. „In meinen Augen ist die wahre Kunst der Osteopathie gemeinsam mit dem Patienten oder der Patientin auf eine Art Entdeckungsreise zu gehen und herauszufinden, welche Dysfunktionen im Körper welche Bedeutung für die Person hat.“ Dabei muss eine Dysfunktion nicht zwingend eine psychische Komponente haben. „Oft kann es aber sehr wertvoll sein, etwas tiefer zu graben und die Bedeutung einer körperlichen Einschränkung zu entschlüsseln und zu verstehen, sodass die Beschwerden nachhaltig behandelt werden können.“

Infokasten:

Woher kommen Schulterschmerzen?

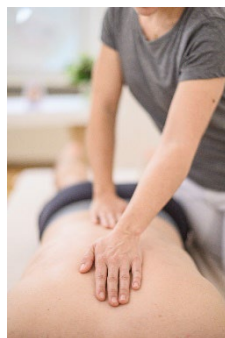
Joel Cecilia-Menzel weiß: „Leider ist häufig der sonst gesundheitsfördernde Sport ein Grund für die Schulterbeschwerden, besonders bei Schlagsportarten wie Golf oder Baseball. Die Probleme werden aber auch von körperlich belastenden Berufen oder Erkrankungen wie Polyarthritis und Arthrose begünstigt.“ Vor allem ist das „Impingementsyndrom“ eine der Hauptursachen. Patienten berichten hier von quetschenden Schmerzen bei bestimmten Bewegungen.

Mehr über die Osteopathie und wie sie bspw. auch bei Rückenschmerzen unterstützen kann, erfahren Sie in unserem Podcast „Nachgefragt...“ ► bit.ly/BVO-Podcast.

Weitere Bildauswahl



Joel Cecilia-Menzel ist seit 2019 in eigener Osteopathie-Praxis tätig.
Foto: privat



Ein Osteopath bzw. eine Osteopathin arbeitet nur mit den Händen.
Foto: bvo



Die osteopathische Behandlung kann bei Schulterbeschwerden hilfreich sein, um die Beschwerden nachhaltig zu therapieren. Foto: bvo

[>> Weiteres Bildmaterial zum Download <<](#)

[>> Pressemitteilung als PDF inkl. Bilder zum Download <<](#)

Über den Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

Kontakt:

Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 09232 88 12 624

presse@bv-osteopathie.de

www.bv-osteopathie.de