

[Bund](#) > [Themen](#) > [Aktuelles](#) > [News](#) > PVÖ-Gesundheitstipp: Wenn die Schulter schmerzt



GESUNDHEIT

© Heike Frohnhoff Pixabay

PVÖ-Gesundheitstipp: Wenn die Schulter schmerzt

Schulderschmerzen sind in den letzten Jahrzehnten zu einer wahren Volkskrankheit geworden. Oft liegt ein Ungleichgewicht der Muskulatur zugrunde, wie der renommierte Wiener Unfallchirurg und Schulterexperte Dr. Roman Ostermann weiß.

Schulderschmerzen sind in den letzten Jahrzehnten zu einer wahren Volkskrankheit geworden. Oft liegt ein Ungleichgewicht der Muskulatur zugrunde, wie der renommierte Wiener Unfallchirurg und Schulterexperte Dr. Roman Ostermann weiß: „Werden diese Muskeln nicht ausreichend oder ungleich beansprucht, kann dies zu einer muskulären Dysbalance führen, die eine veränderte Haltung mit Bewegungseinschränkungen bzw. Fehlbewegung des Schulterblattes verursacht. Eine schmerzhafte Reizung des Schleimbeutels unter dem Schulterdach kann eine der möglichen Folgen sein.“

Facharzt aufsuchen! Auf schwere Handtaschen verzichten!

Der Experte rät zu einem Check der Stellung der Schulterblätter beim Facharzt und gezieltem Krafttraining in Absprache mit einem Physiotherapeuten, das die symmetrische Ausrichtung der Schultern fördert. Frauen sollten das einseitige Tragen schwerer Handtaschen meiden und lieber zum modischen Rucksack greifen.

23.02.2022

← Zurück

Teilen 



Pensionistenverband Österreichs

Gentzgasse

129

1180 Wien

Österreich



T: 01/313 72 –

0

M: office(at)pvoe.at

Kontakt

FOLGEN SIE UNS

Landesorganisationen



Newsletter

Unterstützt von

Magazin -

UG

Presse

**DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN**



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | © Pensionistenverband Österreichs PVÖ