



## Die konservativen Behandlungsmethoden von Verletzungen und Erkrankungen im Bereich der Schulter

Zu den konservativen Behandlungsmethoden zählen physiotherapeutische Massnahmen, die Einnahme von schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten, lokale Spritzen in das Gelenk und die eigenständige Bewegungstherapie.

Gezielte Physiotherapie mit Zentrierungsübungen für den Oberarmkopf sowie Kräftigungsübungen für die Muskulatur stehen im Mittelpunkt der konservativen Behandlung. Neben aktiven Therapiemassnahmen werden zusätzlich passive Elemente wie Ultraschalltherapie, Reizstrombehandlungen oder Massagebehandlungen zur Beschwerdelinderung durchgeführt.

Um den Heilprozess zu beschleunigen, verordnet der Physiotherapeut ein Heim-Übungsprogramm, das der Patient regelmässig zu Hause durchführen sollte.

Die Einnahme von Schmerzmitteln unter ärztlicher Verordnung, wie Ponstan oder Voltaren, reduziert die Entzündung im Schultergelenk und lindert die Schmerzen. Eine dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln sollte jedoch wegen der Neben- und Langzeitwirkungen vermieden werden.

In Ergänzung können spezielle Injektionen mit und ohne Cortisonzusatz in das Schultergelenk die Beschwerden reduzieren.