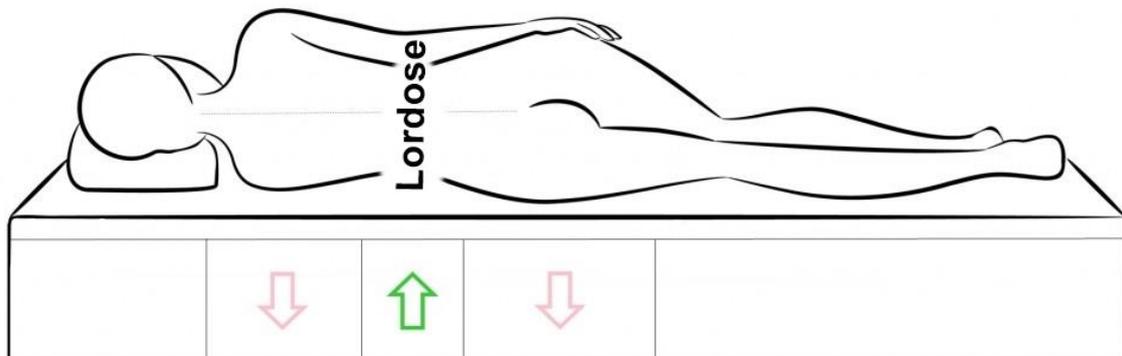


Erste Hilfe bei Schulterschmerzen!

Herzlich Willkommen zu unserem Ratgeber!

Tipp 1: Vorab das Lattenrost richtig einstellen!

Optimieren Sie Ihr Lattenrost, indem Sie es so einstellen, dass der Schulterbereich weich und die Lordose fest wird. Der Lordosebereich ist NUR der schmale Bereich über dem Pfeil nach oben. Der Hüft- oder Gesäßbereich sollte entsprechend Ihres Körperbaus weicher bzw. tiefer eingestellt werden. Hüfte bzw. Gesäß sollten dem Verlauf der Wirbelsäule folgen und nicht nach oben oder unten abknicken. So holen Sie die Möglichkeiten aus Ihrem jetzigen Schlafsystem heraus. Der Effekt ist bei den üblichen Standard-Systemen nicht sehr groß. Sie sollten es aber trotzdem vorab machen, da Ihr System vielleicht besser ist, als Sie vermuten.



Tipp 2: Der Handtuch-Trick!

Nehmen Sie ein Handtuch und falten es so, dass es ca. 5-6 cm hoch und 15cm breit ist. Legen Sie das Handtuch zwischen Matratze und ihrem Lattenrost in den Bereich der Lordose. So lagern Sie die Taille höher und verbessern die Lagerung. Es ist sehr wichtig, dass Sie nicht durchhängen, da es ansonsten von der Körpermitte her zu horizontalen Zugkräften kommt. Diese ziehen dann neben der vertikalen Kompression auch noch an der Schulter. Aus diesen Grund darf eine Matratze bei Schulterschmerzen auch nicht überall weich sein. Die Lordose muss am festesten sein und der Schulterbereich immer am weichsten!

Tipp 3: Lattenrost-Manipulation!

Haben Sie Ihr Lattenrost wie angegeben eingestellt und keine Verbesserung bemerkt? Dann könnten Sie mit dieser etwas unorthodoxen Methode Erfolg haben. Haben Sie einen Leisten-Lattenrost? Falls ja, nehmen Sie einzelne Leisten im Schulterbereich heraus und wenden diese, so dass der Leistenbuckel nach unten und nicht mehr nach oben zeigt. So senken Sie die Schulter etwas ab. Sie können auch 2-3 Leisten ganz herausnehmen. Warnung: Das Herausnehmen der Leisten könnte aber die Matratze überlasten oder beschädigen. Haben Sie evtl. sogar höhenverstellbare Leisten? Perfekt! Dann im Schulterbereich ganz herunter damit! Haben Sie Federn auf den Leisten? Bei vielen Herstellern kann man harte gegen weiche Federn tauschen oder diese weicher stellen! Bei vielen Lammellenrahmen kann man Einsätze oder Leisten herausnehmen, um die Schulter noch mehr zu entlasten. Fragen Sie bei Ihren Verkäufer oder Hersteller, inwiefern man den Schulterbereich weicher oder flacher stellen kann. Dies geht oft gut und sehr kostengünstig!

Tipp 4: Höheres Kopfkissen wählen!

Eigentlich sollte die Stellung des Kopfes waagrecht sein und nicht nach oben laufen. Das Kopfkissen kann gerne ein bisschen höher sein, falls Sie mit der Halswirbelsäule keine Probleme haben. Dadurch wird das Gewicht des Kopfes auf den Schultergürtel etwas abgedämpft.

Tipp 5: Matratze untersuchen!

Sie sollten einmal schauen, ob Ihre Matratze wenigstens noch einigermaßen in Form ist. Wenn Sie Ihre Matratze auf dem Lattenrost untersuchen, liegt diese auf keiner planen Fläche und man kann den Zustand nicht gut einschätzen. Legen Sie Ihre Matratze auf den Fußboden und entfernen Sie den Bezug. Sind Dellen zu erkennen, dann wird auch der Schulterbereich durchgelegen bzw. hart und komprimiert sein. Wenden und drehen Sie die Matratze einmal und schauen Sie, ob die andere Seite noch besser ist.

Tipp 6: Schulterzone bewerten!

Um herauszufinden, ob eine Matratze eine gute Schulterzone hat, sollten Sie sich am Bettrand einmal direkt in den Schulterbereich und danach direkt in den Lordosebereich setzen. Da Sie jetzt mit Ihrem ganzen Körpergewicht in nur einer der Zonen sitzen, sollten Sie im Schulterbereich DEUTLICH tiefer einsinken als im Lordosebereich. Die Schulter sollte beim Probeliegen ohne Probleme einsinken können, ohne dass Sie genötigt werden, diese nach vorne einzudrehen. Das Thema Neuanschaffung ist kein freudiges Ereignis, da es sich hier um eine durch Schmerz erzwungene Anschaffung handelt. Beachten Sie auch, dass eine gute Schlafsituation den Tiefschlaf und das gesamte Wohlbefinden fördert.

Tipp 7: Krankheitsbild Frozen Shoulder!

Bei einer „Frozen Shoulder“ wird auch bei optimaler Lagerung des gesamten Körpers keine Besserung in der Nacht eintreten. Da sich hier die gesamte Gelenkkapsel in einem entzündlichen Zustand befindet, der nachts auch ohne Druck schlimmer wird, hilft hier eine Entlastung sehr wenig bis gar nicht. Die Frozen Shoulder trifft häufig bei Menschen zwischen dem 40. – 60. Lebensjahr auf. Die Diagnostik ist entsprechend komplex. Es müssen Differentialdiagnosen wie Impingementsyndrom, Cervicobrachialgie und Karpaltunnelsyndrom gestellt werden. Die Diagnostik läuft nicht nur über die plötzlich eintretende Steife des Gelenks und Röntgen, sondern vielmehr über Entzündungsparameter durch Blutuntersuchungen. Lassen Sie das im Zweifelsfall abklären, bevor Sie viel Geld für ein neues Schlafsystem ausgeben.

Tipp 8: Lassen Sie Ihre Schlafsituation durch uns über Fotos überprüfen!

Bitte achten Sie beim Fotografieren auf Folgendes.

- 1.) Bitte ganz natürlich liegen! Also keine extra Fotohaltung einnehmen!
- 2.) Bitte alle genutzten Schlafpositionen fotografieren!
- 3.) Kamera bzw. Handy immer Höhe Bettkante halten!
- 4.) Gerade fotografieren! Also die Kamera Mitte des Rücken und Höhe Bettkante halten und ganz gerade Richtung Rücken fotografieren! Bitte nicht von Hüfte in Richtung Schulter oder anders herum!
- 5.) Den Abstand zum Bett so halten, dass das komplette Bett mit etwas Platz nach hinten und vorne mit auf dem Bild ist!

Die Bilder dann an info@physio-konzepte.de oder per Whatsapp an unser Firmenhandy 0151-61618112 senden. Wir bearbeiten diese zeitnah und senden sie dann zurück!

Tipp 9: Nutzen Sie die Vorteile unseres Schlafclubs zum Online-Kauf oder lassen Sie sich in unserem Geschäft beraten.

Florian Dierk (Schlafberater & Physiotherapeut)

www.physio-konzepte-schlafsysteme.de



Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt! Vervielfältigung oder Vertrieb jeglicher Art sind verboten!