



Bei vielen Menschen tritt im Alter ein Schmerz im Rücken auf, der die Beweglichkeit des Schultergelenks stark beeinträchtigen kann.

Er beginnt meist unter dem Schulterblatt in der Nähe der Brustwirbelsäule als Druckgefühl, zieht dann über das Schultergelenk nach vorne. Beim Armheben verstärkt er sich, sodass die Fähigkeit den Arm zu heben beträchtlich eingeschränkt sein kann.

Gleichzeitig ist es nicht mehr möglich, tief Atem zu holen. Deshalb verkürzt sich die Atemfrequenz. Nach längerer Dauer ist das Auftreten von Schmerzen in der Herzgegend möglich.

Durch Druck der Muskulatur auf Nervenknotten treten Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Fingern, beginnend mit dem kleinen Finger, auf.

Deshalb sind oft, morgens beim Aufwachen, die drei äußeren Finger „eingeschlafen“.

Der Grund für diesen Zustand liegt wahrscheinlich in der ständigen, erzwungenen Vorwölbung der Brustwirbelsäule (Buckel).

Dadurch wird der Abstand zwischen Ursprung und Ansatz der aufrichtenden Schultermuskulatur kürzer. Da Muskeln immer unter Spannung stehen müssen, verkürzt sich die Muskulatur entsprechend und verkrampft.

Hält die Verkrümmung der Wirbelsäule längere Zeit an, ermüdet die Muskulatur und erschlafft unter Schmerzen. Dadurch fällt unser Schultergürtel nach vorne und verengt den Brustraum.

Deswegen kommt es zu einer flachen Atmung.

Um dieser Wirkkette zu entgehen, muss die Brustwirbelsäule aufgerichtet werden.

Also muss die gesamte Wirbelsäule in ihrer Stellung verändert werden, indem man die Belastung beim Gehen und Stehen positiv über feste Schuhe und spezielle Einlagen beeinflusst. Handelsübliche Einlagen verstärken die Schmerzen.

Sprechen Sie uns an.