



metaosylen n
Die Schulter im Fokus

Dynamisches
Wirkstoffduo



Mobilitätsratgeber



Flexibilität, Kraft und Präzision

Die Schulter ermöglicht unseren Armen einen unglaublichen Spielraum. Wie viel die Schulter im Einsatz ist, fällt vor allem dann auf, wenn Schmerzen sie einschränken. Das spürt fast jeder einmal am eigenen Leib, denn kaum jemand bleibt im Laufe seines Lebens von Schulterschmerzen verschont. Die Schulter gehört zu den ausgeprägtesten Schwachstellen unseres Körpers. Warum ist das so?

Das Gelenk, das uns das Bewegen und Heben unserer Arme ermöglicht, ist relativ fragil. Das liegt daran, dass das Schulterhauptgelenk, bestehend aus der Oberarmkopfkugel und der Gelenkpfanne des Schulterblattes, als Kugelgelenk nur sehr flach ausgebildet ist. Die geringe knöcherne Sicherung aufgrund der kleinen Kontaktfläche zwischen Schulterpfanne und Oberarmkopf bietet dem Oberarmknochen viel Bewegungsspielraum. Auf der anderen Seite muss dieses Kugelgelenk durch viele Muskeln stabilisiert werden. Fehlt diese muskuläre Führung, kommt es schnell zu Beschwerden.

Nicht auf die leichte Schulter nehmen

Aber nicht nur **ein** Schultergelenk kann Beschwerden machen, genau genommen besteht die Schulter nämlich nicht nur aus **dem** Schulterhauptgelenk, sondern aus vier Einzelgelenken pro Seite. Mediziner sprechen daher von einem **Schultergürtel** und meinen damit den Verbund der Gelenke, Bänder und Muskeln, die quasi Hand in Hand arbeiten, um einen optimalen Bewegungsspielraum zu erreichen.

Diese Beweglichkeit hat ihren Preis: Die Schulter ist anfällig für Verletzungen. Und wenn Schmerzen auftreten, sollte man rechtzeitig gegensteuern, statt sie „auf die leichte Schulter zu nehmen“.

Einzigartiger Konstruktionsplan

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk und wahrscheinlich auch das komplizierteste.

Teamarbeit

Wenn von dem Schultergelenk die Rede ist, denken die meisten Menschen an die Verbindung zweier Knochen. Völlig korrekt – bezüglich des Hauptgelenks der Schulter. Aber die Schulter ist ungewöhnlich konstruiert – mit vier Gelenkflächen, drei Knochen und drei großen Muskelgruppen mit ihren Sehnen und Bändern bildet sie eine Funktionseinheit: **Den Schultergürtel.**

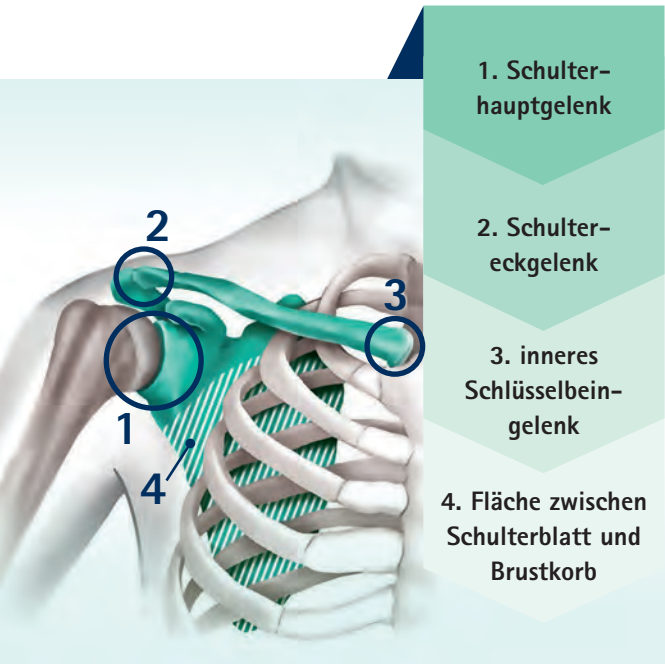
In der Schulter treffen drei Knochen aufeinander: Das Schulterblatt – ein dreieckiger, flacher Knochen – bildet den hinteren Teil des Schultergürtels. Am seitlichen Rand befindet sich die Gelenkpfanne, die zusammen mit dem Kopf des Oberarmknochens das Hauptgelenk der Schulter darstellt. Das Schlüsselbein verbindet am inneren Schlüsselbeingelenk den Schultergürtel mit dem Rumpf des Körpers.

Eine besondere Rolle in der Schulter-Architektur spielt eine muskuläre Kette namens Rotatorenmanschette. Ohne diese würde der Oberarmkopf aus der Gelenkpfanne herausfallen. Der Deltamuskel liegt der Rotatorenmanschette kappenförmig auf und bildet die äußere Kontur der Schulter. Er ist für die Abspreizung und das Hochheben des Oberarms zuständig. Zuletzt wirken noch die Brustmuskeln bei der Schulterarbeit mit.

Neben den Knochen, Muskeln und Sehnen enthält das Schultergelenk noch die Gelenkklippe, ein Faserknorpelring, der dem Oberarmkopf zusätzlichen Halt in der Gelenkpfanne gibt.

Kleine Puffer unter großem Druck

Die Schleimbeutel der Schulter bilden eine Art Druckpolster und Gleitschicht zwischen den einzelnen Geweben. Gäbe es sie nicht, würden Muskeln, Sehnen und Knochen gegeneinander reiben und sich gegenseitig abreiben.



Auch ein Schultergelenk will gut geölt sein

Die Gelenkkapsel der Schulter bildet eine Wand, die das Hauptgelenk umgibt und zum umgebenden Gewebe abgrenzt. Die Struktur der Gelenkkapsel ist elastisch, sie ist relativ weit und dünn. Das trägt zu dem erheblichen Bewegungsumfang bei. Eine sehr wichtige Aufgabe der Schulterkapsel ist die Bildung der Synovialflüssigkeit. Diese **Gelenkschmiere** wird von der Innenseite der Kapsel gebildet und sorgt für ein reibungsloses Gleiten der Gelenkknochen.



Man kann die Synovialflüssigkeit mit dem Schmieröl vergleichen, das ein Motor zum reibungslosen Lauf benötigt.

Verspannungen, Verletzungen, Verschleiß

Damit das Gelenk trotz der Beweglichkeit in der richtigen Position bleibt, müssen ihm Muskeln, Sehnen und Bänder Halt geben. Wird die Schulter aber allzu stark oder falsch belastet, können die Weichteile Schaden nehmen – und das tut weh. Für Schulterschmerzen gibt es zahlreiche mögliche Ursachen. Wo genau, wie sich der Schmerz anfühlt und bei welcher Art von Belastung er auftritt, hängt von der Ursache ab.

Wenn die Schulter schmerzt, liegt dies meist daran, dass die Muskulatur verspannt ist oder sich Risse in einem Muskel oder mehreren Muskeln gebildet haben, Sehnen beschädigt sind oder sich ein Schleimbeutel oder eine Gelenkkapsel entzündet hat.



Schulterschmerzen rühren meist von den Weichteilen her, die das Schultergelenk umgeben: Muskeln, Sehnen, Bänder, Schleimbeutel oder die Gelenkkapsel.

Häufigste Ursache der Verspannung, Schädigung oder Entzündung ist Überlastung. Diese kann kurzfristiger Natur sein – etwa durch einen Unfall, allzu intensives Krafttraining oder das Heben schwerer Gegenstände – oder eine längerfristige Fehlbelastung im Alltag darstellen. Viele Menschen ziehen zum Beispiel unbewusst ihre Schultern hoch, wenn sie bei der Arbeit mit gekrümmtem Rücken am Schreibtisch sitzen.

Schmerzen oder Steifigkeitsgefühl im Schulterbereich sollten immer ernst genommen werden. Was gegen die Schmerzen hilft, hängt unter Umständen von der Ursache ab.

Werden Sie selbst aktiv

Bei einer Verspannung kann es helfen, die verhärteten Muskeln durch leichte Übungen zu lockern, bei denen man die Schulter bewegt, ohne sie zu stark zu beanspruchen.

 **Bei Schmerzen: Bewegen ja, belasten nein!**

Lassen sich die Schmerzen nicht auf Verspannungen zurückführen, sind Übungen möglicherweise riskant. Gerade bei starken Beschwerden ist es dann besser, die Ursache direkt ärztlich abklären zu lassen.

Was kann ich tun?



Einseitige Haltungen und Bewegungsabläufe sowie ungewohnte Manöver (z. B. beim Sport) sollten vermieden werden.



Nächtliche Entlastung der Schulter durch ein Nackenstützkissen idealerweise in Kombination mit einer Matratze mit weicher Schulterzone.



Zugluft und Kälte meiden und muskuläre Verspannungen mit Wärme behandeln.



Federnde Pendelübung: Leicht nach vorn beugen, den Arm der schmerzenden Seite federnd locker herunterhängen lassen und kreisende Bewegungen ausführen.



Gesunde, basenreiche Ernährung schont den Stoffwechsel und damit auch die Gelenke.

Schulter und Homöopathie

Unter Rheuma oder – medizinisch korrekt – den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises verbirgt sich eine Vielzahl von Erkrankungen der Gelenke und Weichteile, die eines gemeinsam haben: einen stechenden, reißenden Schmerz, verbunden mit einer Einschränkung der Beweglichkeit. Eine konkrete Diagnosestellung im Sinne der Einteilung der klassischen Rheumafornen oder der genaue Verletzungsmechanismus ist aus der Sicht eines homöopathischen Therapieansatzes aber gar nicht entscheidend. Hier ist nicht der medizinische Fachbegriff ausschlaggebend für die Mittelwahl, sondern die Art der Beschwerden.

Es gibt eine Reihe von Arzneien, die sich bei der naturheilkundlichen Rheumatherapie als wirksam erwiesen haben und somit einen zusätzlichen Baustein zur Selbsthilfe darstellen. Das betrifft vor allem Mittel, die in ihrem Arzneimittelbild eine Fokussierung auf den Nacken-Schulterbereich haben oder die sich bei Schulterschmerzen als wirkungsvoll erwiesen haben.

Inhaltsstoffe metaossylen® N

Bryonia D2
Zaunrübe



Zweifach wirksam

metaosylen N wurde entwickelt, um insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen der Schultergelenke zum Einsatz zu kommen. Als zugelassenes Arzneimittel zur Behandlung einer akut oder chronisch schmerzhaften Schulter vereint es zwei homöopathische Arzneistoffe zu einem einzigartigen Doppelmittel:

Die **Zaunrübe** hat ihren Hauptangriffspunkt an den serösen Häuten der Gelenke. Der Fokus des Arzneimittelbildes liegt auf entzündungsbedingten Schmerzen von Sehnen und Gelenken, die typischerweise stechend sind und sich bei Bewegung verschlimmern.

Die **Eisenchlorid-Verbindung** Ferrum sesquichloratum hat sich bei Muskelschmerzen und Gelenkrheumatismus speziell im Schulterbereich bewährt.

Die empfohlene Dosierung liegt bei 5-10 Tropfen, die bei chronischen Verlaufsformen 1- bis 3-mal täglich und bei akuten Beschwerden stündlich (bis zu 12-mal täglich) eingenommen werden. Die Häufigkeit der Anwendung sollte reduziert werden, sobald eine Besserung der Beschwerden eintritt.



Ferrum sesquichloratum
solutum D2
Eisen-(III)-chlorid Lösung



Schreibtischtäter aufgepasst

Die Hände schweben über der Tastatur, die Schultern hochgezogen und nach vorn gedrückt, Hals und Kopf gebeugt – das geht nicht lange gut. Eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung hilft: Der Kopf sollte, weder gebeugt noch überstreckt oder zur Seite gewandt, in Mittellage gehalten werden. Es ist ratsam Tastatur und Maus mit flach aufliegenden Armen zu bedienen.

Kleine Schulterschule

⊗ Vermeiden:

- langes Nach-vorne-Halten der Arme
- Druck auf die Schulter
- Überkopfarbeiten
- übermäßiges Abstützen mit den Armen

metaosylen N auf einen Blick

- ✓ Rheumatische Schulterschmerzen
- ✓ Akute und chronische Schmerzen
- ✓ Gut verträgliches und einzigartiges Wirkstoff-Duo
- ✓ Rezeptfrei und Apothekenexklusiv
- ✓ Glutenfrei und für Vegetarier geeignet

Die Zauberformel für Dauersitzer heißt: Bewegen!
Stellen Sie Drucker, Fax und Scanner möglichst weit vom Schreibtisch entfernt auf, und wechseln Sie möglichst häufig die Arbeitsposition (z.B. Besprechung am Stehtisch).

Sollten Schulterschmerzen nicht binnen einiger Tage abklingen, wiederkehrend auftreten oder ggf. auf seltenere, schwerwiegende Erkrankungen hindeuten, sollte dies unbedingt medizinisch abgeklärt werden.

✓ **Tun:**

- Lasten immer nah am Körper tragen
- schulterfreundlich Sport treiben
- täglich die Schultermuskeln trainieren
- und bewegen, bewegen, bewegen



meta Fackler Arzneimittel GmbH

Philipp-Reis-Straße 3

31832 Springe

Tel.: 05041 9440-0

Fax: 05041 9440-49

kontakt@metafackler.de

www.metafackler.de

metaoosylen N Mischung. Wirkstoffe: Bryonia Dil. D2, Ferrum sesquichloratum solum Dil. D2. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akuter und chronischer Rheumatismus mit schmerzhafter Schulter. Hinweis: Bei akuten Gelenkbeschwerden, die z. B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung einhergehen sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. metaoosylen N Mischung enthält 20 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. (10/18)

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.