

NEWSLETTER



Neu bei den Special Doctors: Pilates nach APPI

Seit kurzem bieten wir bei den Special Doctors Pilates Training an. Das Angebot richtet sich an jedermann und ist darüber hinaus auch ein wirkungsvolles Instrument der betrieblichen Gesundheitsvorsorge in Unternehmen.

Pilates ist ein von Joseph Pilates entwickeltes ganzheitliches Körpertraining. In den Kurseinheiten werden Übungen erlernt, mit denen die Tiefenmuskulatur im Körper gezielt angesprochen werden kann. Dadurch verbessert sich das Kraft-Ausdauer-Verhältnis, die Beweglichkeit, die Haltung, die Körperwahrnehmung und die Leistungsfähigkeit. Die Stärkung der Tiefenmuskulatur ist wichtig für eine wirklich gerade Wirbelsäule und einen stabilen



Rumpf. APPI steht dabei für das *Australian Physiotherapy & Pilates Institute*, die das Kurskonzept zertifizieren. Die Grundlage im Pilates lässt sich problemlos in den Alltag integrieren und bietet somit auch am Arbeitsplatz die Möglichkeit, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aktiv zu fördern. Dabei unterstützen wir bereits ein Industrieunternehmen am Standort in Berlin, indem wir Pilateskurse vor Ort mit den MitarbeiterInnen durchführen.

Seit 2011 können Arbeitgeber gemäß § 3 Nr. 34 EStG bis zu 500€ pro Jahr und Mitarbeiter in Gesundheitsförderung investieren, lohnsteuer- und abgabenfrei. Somit kann die Gesundheit der Mitarbeiter unkompliziert und nachhaltig verbessert und von den Steuervorteilen profitiert werden!

Schulter Schmerzen des Volleyballers

von Priv.-Doz. Dr. med. Karsten Labs

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Es vereinigt eine relativ kleine Gelenkpfanne mit einem kugelgeformten Kopf. Nur ein komplizierter Aufbau der passiven Stabilisatoren Gelenkklippe und Kapsel-Band-Apparat sowie den dynamischen Stabilisatoren der Rotatorenmanschette ermöglichen das große Bewegungsausmaß des Schultergelenks. Zahlreiche, sogenannte Überkopfsportler, wie Volleyballer erleben im Laufe ihrer aktiven Spielzeit Schulter Schmerzen in der Schlagschulter. Das Verständnis für die Entstehung dieser schmerzhaften Schultergelenkerkrankung ist in der Vergangenheit oft fehl gedeutet und auch die therapeutischen Maßnahmen nicht adäquat eingesetzt worden.



Trainer und Betreuer von Volleyballspielern bemerken, dass die Angriffstechnik sich verschlechtert und assoziieren dies mit der Entstehung von Schulter Schmerzen. Behandelnde Ärzte dagegen interpretieren das Symptom Schulter Schmerz häufig als Beschwerdekomples der Bizepssehne oder des Subakromialraumes (Bereich zwischen Schultergelenk, Rotatorenmanschette und Schulterhöhe). Bei schmerzhafter Therapieresistenz wird leider häufig unkritisch und konzeptionslos die Indikation zur Schultergelenkoperation mit subakromialer Dekompression (Raumschaffung bei Engpasssyndrom) gestellt. Diese therapeutische Maßnahme ist beim jugendlichen und erwachsenen Sportler absolut kontraindiziert und kann nicht das Schulterproblem adressieren.

[...weiterlesen](#)