15.08.2016 – 15:15 Uhr

Brennpunkt Schulter: Schulterschmerzen verstehen und behandeln / 13 Gesundheitstage der Rheumaliga Schweiz vom 5. bis 9. September 2016

Zürich (ots) -

30 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden unter Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in der Schulter. Um über Schulterprobleme und Behandlungsmethoden aufzuklären, organisiert die Rheumaliga Schweiz vom 5. bis zum 9. September die nationale Aktionswoche «Brennpunkt Schulter». Die Besucher erwarten praxisnahe Referate, persönliche Beratung und praktische Tipps bei schmerzenden Schultern.

Öffentliche Gesundheitstage in der ganzen Schweiz

An den kostenlosen Veranstaltungen erläutern Fachpersonen aus der Rheumatologie und Chirurgie die medizinischen Hintergründe von Schulterschmerzen und ihre Behandlungsmethoden. Physiotherapeuten erklären, was eine gesunde und bewegliche Schulter ausmacht und zeigen Übungen, um die Schultern fit zu erhalten. In den Pausen können sich die Besucher von den Experten persönlich beraten lassen. Die Gesundheitstage finden vom 5. bis zum 9. September 2016 in folgenden Städten statt: Zürich, Bern, Basel, Neuchâtel, Lugano, Luzern, St. Gallen, Weinfelden, Zug, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach und Courfaivre.

Schulterproblemen auf der Spur

Gewichte gestemmt? Zimmerdecke gestrichen? Ungewohnte Bewegungen oder Belastungen, gerade Arbeiten über Kopf, können Schmerzen in der Schulter auslösen. Der Grossteil aller Schulterprobleme wird durch die Weichteile verursacht: Impingement-Syndrome, Sehnenrisse oder Schleimbeutelentzündungen gehören zu den häufigsten Diagnosen. Aber auch eine Kalkschulter kann zu Schmerzen führen. Bei der Frozen Shoulder «gefriert» die Schulter förmlich und lässt sich kaum mehr bewegen.

Schmerzen ernst nehmen

Schulterbeschwerden sollen sprichwörtlich nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Sie erfordern eine klare Diagnose, um eine wirkungsvolle Behandlung sicherzustellen. Leichte Schmerzen lassen sich vorübergehend selbst behandeln. Die Schulter sollte geschont und gekühlt werden.

Schmerzmittel sollten ohne Rücksprache mit einer Fachperson nur wenige Tage eingenommen werden. Schränken die Schmerzen den Alltag ein, halten bereits länger als zwei Wochen an oder treten auch nachts auf, ist ein Arztbesuch ratsam.

Kontakt:

Eva Rösch, PR & Projekte
Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 66
e.roesch@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100000404/100791511 abgerufen werden.