

## Patienteninformation

# Physiotherapie bei Funktionsstörungen der oberen Extremität

Funktionsstörungen an der oberen Extremität – also an Schulter-, Ellenbogen- oder Handgelenk – können unterschiedliche Ursachen haben. Viele davon können mit Physiotherapie wirkungsvoll behandelt werden.

### Häufige Beschwerdebilder

- Impingement-Syndrom (Einklemmung von Sehnen und Strukturen an einem Gelenk) zum Beispiel am Schulterdach
- Schultersteife/Frozen Shoulder
- Arthrose im Schultergelenk (Verschleiß)
- Tennis- und Golferellenbogen
- Karpaltunnelsyndrom (Einklemmung des Mittelhandnervs)
- Oberarmkopffraktur
- Unterarmbrüche (Ellen- und/oder Speichenbruch)
- Verstauchungen und Kapselrisse (zum Beispiel an Fingern)

# Physiotherapie bei Funktionsstörungen der oberen Extremität

### Ursachen

Folgende Faktoren begünstigen Funktionsstörungen der oberen Extremität: schwere körperliche Arbeit, Dauerbelastungen durch intensives Training, ungewohnte, wiederholte (Überkopf-)Bewegungen oder familiäre Veranlagung (zum Beispiel bei Arthrose). Aber auch Verletzungen, zum Beispiel bei Ballsportarten (Handball, Volleyball, Basketball), vor allem bei Gegnerkontakt, können zu Beschwerdebildern an der oberen Extremität führen. Häufig sind Stürze ursächlich für Brüche an der oberen Extremität, da man sich beim Sturz mit den Armen abfängt.

### Symptome

Die Symptome bei Funktionsstörungen der oberen Extremität können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Häufig treten Schmerzen, Bewegungseinschränkungen sowie ein Kraftverlust einzelner Muskeln oder Muskelgruppen auf.

### Physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten

Physiotherapie ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Funktionsstörungen der oberen Extremität. Auch nach einer Operation ist eine Rehabilitation durch Physiotherapie sinnvoll. Dabei werden beispielsweise Übungen zur Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur durchgeführt. Vor jeder physiotherapeutischen Behandlung findet eine Befundung/Diagnostik durch den Therapeuten statt. Auf dieser Grundlage wird die Therapie geplant.

Folgende physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten stehen – je nach Diagnose – zur Verfügung:

- Krankengymnastik, zum Beispiel zur Haltungs- und Bewegungskorrektur, Mobilisation der Gelenke und Kräftigung der Muskulatur, ggf. im Bewegungsbad
- Gerätegestützte Krankengymnastik (KG-Gerät), zum Beispiel zur Kräftigung der Muskulatur
- Manuelle Therapie, zum Beispiel Muskel- und Gelenktechniken
- Reha-Sport, Funktionstraining (Gruppentraining unter Anleitung)
- Ultraschalltherapie, Kältetherapie oder Elektrotherapie

Weiterführende Informationen unter anderem zu diesen Funktionsstörungen der oberen Extremität finden Sie auf der Internetseite des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.



Bundesverband  
selbstständiger  
Physiotherapeuten –  
IFK e. V.

Gesundheitscampus-Süd 33  
44801 Bochum  
Telefon: 0234 97745-0  
Telefax: 0234 97745-45  
E-Mail: ifk@ifk.de

[www.ifk.de](http://www.ifk.de)

