



**INFORMATIONEN ZUR
FUNKTIONELLEN
SCHULTERTESTUNG**

WAS IST EINE BIOMECHANISCHE TESTUNG?

Die funktionelle Testung der Schulter befasst sich mit der objektiven Beurteilung der Gelenk- und Muskelfunktion. Basierend auf standardisierten und evaluierten Tests wird eine Standortbestimmung durchgeführt, die bei der weiteren Planung der Rehabilitation oder Therapiemöglichkeiten helfen, Defizite gezielt anzugehen. Eine funktionsfähige Schulter benötigt oppositäre / widersprüchliche Grundlagen. Zum einen ist eine ausreichende und uneingeschränkte Beweglichkeit wichtig, zum anderen benötigt sie genügend muskuläre Stabilität, um sportartspezifischen Belastungen Stand zu halten.

Im präventiven Rahmen kann ein Risikoscreening helfen, gefährdete Sportler*innen zu identifizieren und noch vor dem Auftreten von Verletzungen mit geeigneten Übungen zu therapieren. Befinden sich die Sportler*innen bereits in der Rehabilitation nach einer Verletzung oder Operation, ermöglicht die biomechanische Testung eine Optimierung der Therapieplanung und eine sichere Rückkehr zum Sport.

Das Schultergelenk hat nur wenig knöcherne Führung, die Stabilität wird vor allem durch Muskeln, Bänder, Gelenkklippe und Gelenkkapsel gewährleistet. Neben den eigentlichen Schulterstrukturen wird auch die gesamte kinetische Kette, also das Zusammenspiel zwischen unterer Extremität, Rumpf, Schulterblatt und der eigentlichen Schulter, betrachtet.

BAUSTEINE DER BIOMECHANISCHEN TESTUNG

1. Schulterfunktion

Quantitative Bewegungsanalyse der Schulterbeweglichkeit. Nach operativer Versorgung und sportartspezifischen Adaptionen bei Wurf- und Schlagbelastungen können Seitenunterschiede oder Einschränkungen auftreten. Eine Standortbestimmung kann für die weitere Therapieplanung essenziell sein.

2. Scapulo-Thorakale Funktion

Qualitative Bewegungsanalyse des Schulterblattes und der unterstützenden Muskulatur. Eine auffällige Mobilität des Schulterblattes kann Ursache oder Symptom sein. Nur mit einer ausgebildeten schulterblattstabilisierenden Muskulatur ist die Basis für eine einwandfreie Schulterfunktion geschaffen.

3. Kraftmessung

Die Kraftmessung ist wichtig zur Identifizierung und Quantifizierung von Defiziten und dient somit der Trainingssteuerung und -optimierung innerhalb des persönlichen Trainingsplanes. Beurteilt werden die Seitenunterschiede und Kraftverhältnisse innerhalb der Schulter. Der Vergleich mit Normwerte und erwarteten Normverhältnissen dient als optimale Orientierung für den weiteren Kraftaufbau.

4. Funktionelle und dynamische Testung

Die Funktionstestungen dienen zur Evaluation von sportartspezifischen Funktionen der Schulter. In verschiedenen Sportarten werden unterschiedliche Anforderungen an die Schulter gestellt, dies wird bei der Auswahl der Testungen berücksichtigt. Die Ergebnisse erlauben Rückschlüsse auf die Funktionalität der schulterblattstabilisierenden Muskeln, der grossen Schultermuskulatur sowie der kinetischen Kette des ganzen Oberkörpers. Für eine sichere Rückkehr zum Sport sollten gewisse Richtwerte erreicht werden.

ZIELGRUPPE & KOSTEN

Funktionelle Stabilitätstestung der Schulter – 180 CHF

Diese Testung eignet sich für Sportlerinnen und Sportler mit Stabilitätsproblemen in der Schulter. Nach der Luxation wird die Schulter konservativ oder operativ versorgt. Die Testung eignet sich für beide Behandlungsoptionen und soll Defizite aufzeigen sowie die Stabilität in kontrollierten und standardisierten Tests überprüfen für eine datenbasierte Sportfreigabe.

Bausteine: 1 / 2 / 3 / 4

Funktionelle Testung der Werfer Schulter – 120 CHF

Diese Testung eignet sich für Überkopfsportler*innen mit Schulterbeschwerden. Asymmetrien und Kompensationsmechanismen können auch ohne Verletzung zu Beschwerden beim Werfen oder Schlagen führen. Diese Testung dient als Grundlage für individuelle Empfehlungen des Kraft- und Beweglichkeitstrainings mit dem Ziel der Reduktion von Schulterschmerzen im Training und Wettkampf.

Bausteine: 1 / 3