

Wenn die Schulter schmerzt - Training der Rotatorenmanschette

Viele Kraftsportler kennen das Phänomen. Die Leistung im Bankdrücken wird immer besser, die Schultern wachsen und auch so läuft alles rund. Wäre da nicht dieses plötzlich oder unter Belastung auftretende Stechen in der Schulter. Das Problem kann natürlich viele Ursachen haben, eine der häufigsten Ursachen ist aber eine muskuläre Dysbalance und eine zu schwache Rotatorenmanschette.

Warum die Rotatorenmanschette oft zu schwach ist

Eigentlich ist die Rotatorenmanschette bei den meisten gar nicht so schwach - Im Verhältnis zu einem untrainierten Körper. Im Verhältnis zur sonstigen Leistungsfähigkeit hängt diese aber oft deutlich hinterher, denn bei vielen Bewegungen übernehmen die drei Köpfe des Deltamuskels einen Großteil der Arbeit. Meistens trainieren wir eben genau diesen dreiköpfigen Schultermuskel.

Warum das Training der Rotatoren wichtig ist

Unsere Schulter ist aber ein sehr komplexes Gelenk, das in erster Linie von unserer Muskulatur zusammengehalten wird. Es ist zwar das Gelenk mit der größten Bewegungsfreiheit in unserem Körper, wird aber auch entsprechend instabil, wenn die Muskulatur nicht mehr in der Lage ist, es ausreichend zu schützen.

Die Rotatorenmanschette besteht aus 4 Muskeln, die zusammen ringförmig um das Gelenk angeordnet sind. Eben in Form einer Manschette. Ihre Aufgabe ist neben der Rotation vor allem, das Rauspringen aus der Gelenkpfanne zu verhindern. Wir wollen an dieser Stelle nicht zu genau auf die Funktionen eingehen, denn diese sind recht komplex, vor allem, was die Stabilisation des Armes angeht, was neben der Ausführung der Rotation die Hauptaufgabe der Rotatorenmanschette ist.

Wichtig ist aber noch die Funktion als Abstandhalter. Die Rotatoren sorgen auch dafür, dass sich das Akromion (Knochenvorsprung vom Schulterblatt) vom Oberarmkopf wegbewegt, was erst den vollen Bewegungsradius ermöglicht. Sind die Rotatoren zu schwach, können sie diese Funktion nicht ausreichend erfüllen und es kann zu Schmerzen aufgrund von Fehlstellungen bei der Bewegung kommen.

Wie trainiere ich die Rotatoren richtig?

Bevorzugt ist die Außenrotation zu trainieren, da wir gerade diese für die Bildung der größeren Entfernung zum Akromion bevorzugt benötigen. Es macht durchaus Sinn, verschiedene Versionen des Rotationstrainings anzuwenden, um die Rotatoren in verschiedenen Armstellungen optimal zu erreichen. Wichtig ist dabei aber, die restliche Schultermuskulatur möglichst zu entspannen. Das sogenannte Schulterhorn stellt dafür beispielsweise eine optimale Möglichkeit dar. Sie können Ihrem Arm aber auch einfach auf der Bank abstützen. Es empfiehlt sich in den meisten Fällen einen Winkel von etwa 90° im Ellbogen einzuhalten. Wenn dieser Winkel während der Bewegung konstant bleibt, findet zumeist eine saubere Rotation im Schultergelenk statt.