



Schnupperkurs: Wie trainiere ich die Schulter?

So gut besucht, dass die Stühle nicht ausreichten, war am Mittwochabend das gemeinsame Gesundheitsforum des Bad Salzunger Klinikums und der beiden Heimatzeitungen Südthüringer Zeitung und Freies Wort zum Thema Schulterschmerzen. Während der Gesundheitsmesse konnten die Besucher zuvor an den Ständen im Foyer des Klinikums Schulterimplantate und das Operationsbesteck bestaunen oder an einem Schnupperkurs „Schultertraining“ teilnehmen. Schulterschmerzen sollten Patienten nicht auf die leichte Schulter nehmen. Mit einem gezielten Training der schulterumgebenden Muskulatur kann vorbeugend viel erreicht werden. (Im Foto: Physiotherapeut Heiko Goede zeigt die Wirkungsweise einer Bewegungsschiene für die Schulter.) *we/foto: Heiko Matz*