



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **SCHULTERGELENK**

Das Schultergelenk ist das Gelenk mit höchster Beweglichkeit in jeder Hinsicht. Es ist ein sehr kompliziertes Gelenk, das mit dem Oberarmknochen verbunden ist, aber auch mit der Funktion des Schulterblatts und des sog. Schultergürtels. Falls wir keine richtige Funktion aller stabilisierenden Muskeln haben, sowie der Muskeln, die dieses Gelenk zentrieren, kommen dann große Schmerzen im Schulterbereich vor. Den Arm benutzt man bei gewöhnlichen Tätigkeiten und muss sich also um richtige Funktion der Schulterblattfixatoren bemühen, sowie um richtige Durchstreckung der Muskeln im Schultergelenk.