

**Schultersteife : endgradige Mobilisierung ist effektiver als mittelgradige Mobilisierung =  
Raideur de l'épaule : une mobilisation intensive est plus efficace qu'une mobilisation moyenne  
= Rigidità della spalla : una mobilizzazione intensiva è più effica...**

Autor(en): Kool, Jan

Objektyp: Article

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **48 (2012)**

Heft 1

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928628>

**Nutzungsbedingungen**

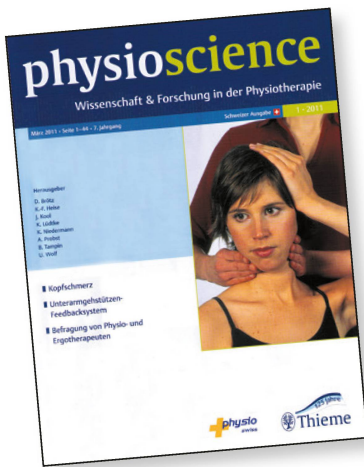
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Schultersteife: endgradige Mobilisierung ist effektiver als mittelgradige Mobilisierung

Raideur de l'épaule: une mobilisation intensive est plus efficace qu'une mobilisation moyenne

*Rigidità della spalla: una mobilizzazione intensiva è più efficace di una mobilizzazione di media intensità*

**K**liniker stellen sich oft die Frage, welche Technik bei den jeweiligen Patienten effektiver ist. Eine Studie von Viswas Rajadurai, Professor für Physiotherapie in Mangalore (Indien), beantwortet genau eine solche Frage. Bereits bekannt war, dass bei Patienten mit einer Schultersteife (*adhesive capsulitis*, früher auch *frozen shoulder*) Physiotherapie die Beweglichkeit der Schulter und die Schmerzen verbessert.

*Die Dauer der passiven Mobilisation, insbesondere des Kaudalgleitens in Abduktion, betrug 15 Minuten.*

Viswas Rajadurai zeigt nun, dass das Behandlungsergebnis besser ist, wenn die aktive Physiotherapie mit endgradiger Mobilisation statt mittelgradiger Mobilisation kombiniert wird [1]. Die Dauer der Beschwerden der Patienten vor Behandlungsbeginn betrug mindestens drei Monate und die Beweglichkeit war zu 50 Prozent oder mehr eingeschränkt. Die Behandlung erfolgte während sechs Wochen dreimal wöchentlich. Die Dauer der passiven Mobilisation, insbesondere des Kaudalgleitens in Abduktion, betrug 15 Minuten. Die aktiven Übungen (10 Minuten) umfassten unter an-

**E**n clinique, on aimerait souvent savoir quelle technique est la plus efficace pour tel ou tel type de patients. Une étude de Viswas Rajadurai, professeur de physiothérapie à Mangalore (Inde), répond précisément à cette question. On savait déjà que la physiothérapie améliore la mobilité de l'épaule et diminue les douleurs des patients souffrant de raideur de l'épaule en cas de *capsulite rétractile*, autrefois aussi appelée épaule gelée (*frozen shoulder*).

*La durée de la mobilisation passive, notamment de la traction caudale en abduction, était de 15 minutes.*

Viswas Rajadurai montre que le traitement donne de meilleurs résultats lorsqu'on combine la physiothérapie avec une mobilisation intensive plutôt qu'une mobilisation moyenne [1]. L'étude portait sur des patients ayant souffert de douleurs au moins trois mois avant le début du traitement et dont la mobilité était réduite de 50% ou plus. Le traitement a duré six semaines, à raison de trois séances par semaine. La durée de la mobilisation passive, notamment de la traction caudale en abduction, était de 15 minutes. Les exercices actifs (10

**N**ella clinica, ci piacerebbe sovente sapere quale tecnica sia più efficace per questo o quel tipo di paziente. Uno studio di Viswas Rajadurai, professore in fisioterapia a Mangalore (India), risponde in modo preciso a questa domanda. Si era già a conoscenza del fatto che la fisioterapia migliora la mobilità e diminuisce i dolori nei pazienti che presentano una rigidità della spalla causata da una *capsulite retrattile*, altresì definita spalla gelata (*frozen shoulder*).

*La durata della mobilizzazione passiva, soprattutto della trazione caudale in abduzione, era di 15 minuti.*

Viswas Rajadurai dimostra che il trattamento fornisce risultati migliori quando si combina la fisioterapia con una mobilizzazione intensiva e non con una mobilizzazione di media intensità [1]. Lo studio includeva pazienti che avevano sofferto di dolori nei tre mesi precedenti l'inizio del trattamento e che presentavano una mobilità della spalla diminuita di almeno il 50%. Il trattamento è durato 6 settimane, con una frequenza di tre sedute a settimana. La durata della mobilizzazione passiva, soprattutto della trazione caudale in abduzione, era di 15

derem Hantelübungen, Klettern an der Wand und Pendelübungen.

Eine Einschränkung ist zu beachten: Die Studie hat Patienten mit Schulteroperationen, rheumatoider Arthritis, Osteoporose und anderen Begleiterkrankungen ausgeschlossen – bei diesen Patienten muss (teils nur anfänglich) niedriger dosiert werden. |

*Prof. Jan Kool, PhD, PT,  
Leiter Forschung und Entwicklung am  
Institut für Physiotherapie,  
Departement Gesundheit, ZHAW  
Zürcher Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften*

minutes) comprenaient des exercices avec haltères, de l'escalade sur mur et des exercices pendulaires.

Une restriction à noter: l'étude excluait les patients ayant subi une opération de l'épaule, les patients souffrant d'arthrite rhumatoïde, d'ostéoporose et d'autres affections concomitantes. Il convient en effet de doser plus faiblement le traitement chez ces patients (parfois au début seulement). |

*Jan Kool, PhD, PT, directeur Recherche  
et développement à l'Institut de  
physiothérapie du département de la  
Santé de la Zürcher Hochschule für  
Angewandte Wissenschaften (ZHAW)*

min. Gli esercizi attivi (10 minuti) comprendevano degli esercizi con i pesi, la scalata su parete e degli esercizi pendolari.

Da notare una restrizione: lo studio escludeva i pazienti che avevano subito un'operazione della spalla, quelli che soffrivano di artrite reumatoide, osteoporosi o che presentavano altre patologie concomitanti. Per questi pazienti sarebbe più opportuno dosare il trattamento in modo minore. |

*Jan Kool, PhD, PT, direttore settore  
Ricerca e sviluppo all'Istituto di  
fisioterapia del dipartimento della  
Salute della Zürcher Hochschule für  
Angewandte Wissenschaften (ZHAW)*

### Literatur | Bibliographie | Bibliografia

1. V. Rajadurai. Wirksamkeit einer kaudalen Gleitmobilisationstechnik in endgradiger und mittelgradiger Schulterabduktion bei Capsulitis adhaesiva (Schultersteife). In: physioscience 2011; 7: 121–125.

Offizielle Partner: Partenaires officiels: *Partner ufficiale:*



So schläft man.

Die Qualität unseres Bettes ist für unsere Gesundheit und unsere Psyche existenziell. Hüslер Nest vereint alle Trümpfe, die einen gesunden und erholsamen Schlaf fördern.

Probieren Sie es aus. – Sie werden es nie mehr hergeben. Hüslер Nest – so schläft man.

La qualité de notre lit est vitale pour notre santé et notre psyché. Le système de couchage Hüslер Nest réunit tous les atouts garantissant un sommeil sain et régénérateur.

Essayez-le! Vous ne vous en séparerez plus.

Le lit Hüslер Nest – Vos nuits paisables.

**MediData**

Für eine gesunde Entwicklung.

MediData ist der führende Full Service Provider für den elektronischen Datenaustausch im Schweizer Gesundheitswesen. Mit unseren IT-Lösungen sind wir Brückenbauer zwischen Leistungserbringern, Versicherern und Patienten. Unser Ziel ist es, das Schweizer Gesundheitswesen von Administrativkosten zu entlasten.

MediData est le prestataire leader de services complets en matière d'échange électronique des données dans le domaine de la santé publique suisse. Nous simplifions à l'aide de solutions informatiques les procédures administratives entre les prestataires, les assureurs et les patients dans le but d'alléger les coûts administratifs dans le domaine de la santé publique suisse.



Die FREI SWISS AG ist kompetenter Ansprechpartner für Physiotherapeuten, Ärzte oder Rehabilitationszentren. Als Komplettausstatter bietet sie perfekten Service und ein breites Sortiment. Die einzigartigen Medizinischen Trainingsgeräte und Therapieliegen der FREI SWISS AG werden in Deutschland gefertigt und sind von bester Qualität. Auch intelligente Konzeptlösungen für die Praxis gehören zum Leistungsangebot des Unternehmens – von der Rückenstraße bis zum Zirkeltraining.

FREI SWISS SA est un partenaire compétent au service des physiothérapeutes, des médecins ou des centres de réhabilitation. En tant que fournisseur complet d'équipements, notre entreprise vous offre un service impeccable et un grand choix de produits. Les appareils médicaux d'entraînement uniques en leur genre et les couchettes thérapeutiques FREISWISS SA sont construits en Allemagne et sont de haute qualité. Des concepts offrant aux cabinets de traitement des solutions bien élaborées font partie des prestations de notre entreprise, qu'il s'agisse par exemple d'appareils pour le dos ou d'entraînements au moyen de cerceaux.