

Schmerz-Wegweiser: Schulter, oberer Rücken und Oberarm

Ein primäres Schmerzmuster ist in Fettschrift gesetzt. In Normalschrift gesetzter Text bezieht sich auf ein seltener vorkommendes oder ein Satelliten-Triggerpunkt-Schmerzmuster. Die Muskeln, die am häufigsten Probleme verursachen, werden zuerst genannt. *Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser für andere Symptome“.* Wir haben diesen Wegweiser im Internet unter der Adresse ↗ <http://www.junfermann.de> zum Herunterladen zur Verfügung gestellt.

Oberer Rücken

Treppmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
Schulterblattheber (*M. levator scapulae*) (S. 109)
Trapezmuskel (*M. trapezius*) (S. 102)
rautenförmige Rückenmuskeln (*Mm. rhomboidei*)
 (S. 145)
großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
**autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 tiefe Gruppe** (S. 249)
**autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 oberflächliche Gruppe** (S. 252)
hinterer oberer Sägemuskel
 (*M. serratus posterior superior*) (S. 147)
Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)
vorderer Sägemuskel (*M. serratus anterior*) (S. 221)
Riemenmuskel des Halses (*M. splenius cervicis*) (S. 113)
Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)
 vielgespaltene Rückenmuskeln (*Mm. multifidi*) und
 Wirbeldrehmuskeln (*Mm. rotatores spinae*) (S. 115)

Rückseite der Schulter

hinterer Deltamuskel (*M. deltoideus posterior*) (S. 160)
Schulterblattheber (*M. levator scapulae*) (S. 109)
 Treppmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)
großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)
kleiner Rundmuskel (*M. teres minor*) (S. 156)
Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)
hinterer oberer Sägemuskel
 (*M. serratus posterior superior*) (S. 147)
 großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel, *M. triceps brachii*)
 (S. 166)
Trapezmuskel (*M. trapezius*) (S. 102)
 autochthone Rückenmuskulatur (*M. erector spinae*),
 oberflächliche Gruppe (S. 252)

Rückseite des Arms

Treppmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
 Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel, *M. triceps brachii*)
 (S. 166)
 hinterer Deltamuskel (*M. deltoideus posterior*) (S. 160)

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)
 Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)
großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)
 kleiner Rundmuskel (*M. teres minor*) (S. 156)
 großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
 hinterer oberer Sägemuskel
 (*M. serratus posterior superior*) (S. 147)
 Hakenarmmuskel (*M. coracobrachialis*) (S. 164)

Seite der Schulter

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)
 Treppmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
mittlerer Deltamuskel
 (*M. deltoideus, pars acromialis*) (S. 160)
Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Vorderseite der Schulter

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)
vorderer Deltamuskel (*M. deltoideus anterior*) (S. 160)
 Treppmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)
großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)
kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)
Bizeps (zweiköpfiger Armmuskel, *M. biceps brachii*)
 (S. 165)
Hakenarmmuskel (*M. coracobrachialis*) (S. 164)
 großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
 Unterschlüsselbeinmuskel (*M. subclavius*) (S. 217)

Vorderseite des Arms

Treppmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
 Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)
Bizeps (zweiköpfiger Armmuskel, *M. biceps brachii*)
 (S. 165)
 Oberarmmuskel (*M. brachialis*) (S. 183)
Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel, *M. triceps brachii*)
 (S. 166)
 Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)
 vorderer Deltamuskel (*M. deltoideus anterior*) (S. 160)
Unterschlüsselbeinmuskel (*M. subclavius*) (S. 217)

Wegweiser für andere Symptome: Schulter, oberer Rücken und Oberarm

Bursitis (Schleimbeutelentzündung)

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)
großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)
Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)
Deltamuskel (*M. deltoideus*) (S. 160)
Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel
(*M. biceps brachii*) (S. 165)
großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)

Eingeschränktes Bewegungsausmaß

Abduktion (Bewegung nach außen)

Deltamuskel (*M. deltoideus*) (S. 160)
Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)
großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)
kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)
großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)
Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel, *M. triceps brachii*)
(S. 166)

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Adduktion (Bewegung zum Körper hin)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Aufwärts-Rotation (Bewegen des Arms von rechtwinklig ausgestreckter Haltung möglichst weit nach oben über den Kopf)

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Deltamuskel (*M. deltoideus*) (S. 160)

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

vorderer Sägemuskel (*M. serratus anterior*) (S. 221)

Hakenarmmuskel (*M. coracobrachialis*) (S. 164)

Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel

(*M. biceps brachii*) (S. 165)

Extension (Ausstrecken) des Oberarms

Deltamuskel (*M. deltoideus*) (S. 160)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel

(*M. biceps brachii*) (S. 165)

Flexion (Abknicken) des Oberarms

Deltamuskel (*M. deltoideus*) (S. 160)

kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel (*M. biceps brachii*)

(S. 165)

großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)

großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)

laterale Rotation

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)

kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

mediale Rotation (Drehen zur Körpermitte)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

kleiner Rundmuskel (*M. teres minor*) (S. 156)

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

Einklemmung des Muskel-Haut-Nervs (N. musculocutaneus)

Hakenarmmuskel (*M. coracobrachialis*) (S. 164)

Impingement-Syndrom (Verdrängung oder Einklemmung von Gewebe)

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

vorderer Deltamuskel (*M. deltoideus anterior*) (S. 160)

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel

(*M. biceps brachii*) (S. 165)

Krepitation (Geräusche bei Bewegungen)

Rücken

rautenförmige Rückenmuskeln (*Mm. rhomboidei*) (S. 145)

Schulter

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel

(*M. biceps brachii*) (S. 165)

Ruhelosigkeit

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

Schmerzen oder Steifheit bei Bewegung

Arm auf Schulterhöhe nach hinten strecken

rautenförmige Rückenmuskeln (*Mm. rhomboidei*) (S. 145)

kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

Arm nach hinten auf den Rücken strecken

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

Hakenarmmuskel (*M. coracobrachialis*) (S. 164)

Arm nach oben und hinten strecken

großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)

Arm nach oben und vorne strecken

großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)

großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)
 kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

Arm nach unten strecken

rautenförmige Rückenmuskeln (*Mm. rhomboidei*) (S. 145)

Arm zur Seite strecken

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)
 Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)
 Deltamuskel (*M. deltoideus*) (S. 160)

Atmung

hinterer oberer Sägemuskel

(*M. serratus posterior superior*) (S. 147)

vorderer Sägemuskel (*M. serratus anterior*) (S. 221)

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)

Autofahren ohne Servolenkung

großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)

Ellenbogen auf Schreibtisch stützen

großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)

Handfläche aus dem Arm nach oben drehen

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

schlafend auf der Seite liegen

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)

**Schultergürtelkompressionssyndrom
 (Skalenus-anterior-Syndrom,
 Thoracic-outlet-Syndrom)**

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

Unterschlüsselbeinmuskel (*M. subclavius*) (S. 217)

**Pseudo-Schultergürtelkompressionssyndrom
 (Pseudo-Thoracic-outlet-Syndrom)**

großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)

großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)

Frozen Shoulder

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)

vorderer Sägemuskel (*M. serratus anterior*) (S. 221)

großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)

rautenförmige Rückenmuskeln (*Mm. rhomboidei*) (S. 145)

Deltamuskel (*M. deltoideus*) (S. 160)

Schwäche

Arm

Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel

(*M. biceps brachii*) (S. 165)

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

Schulter

Deltamuskel (*M. deltoideus*) (S. 160)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

**Tendinitis (Sehnenentzündung) oder
 Arthritis (Gelenkentzündung)**

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

Deltamuskel (*M. deltoideus*) (S. 160)

Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel

(*M. biceps brachii*) (S. 165)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)

großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)

Überempfindlichkeit (Schulter)

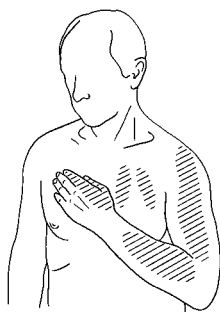
Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

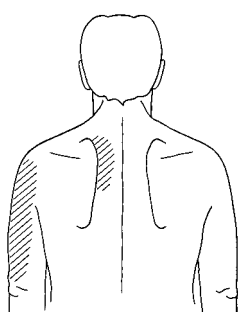
Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel

(*M. biceps brachii*) (S. 165)

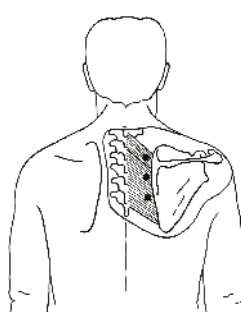
Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Schulter, oberer Rücken und Oberarm*



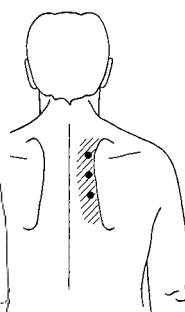
Treppmuskeln
(*Mm. scaleni*), Schmerz-
übertragungsmuster:
Vorderansicht
(Abb. 5.2, S. 137)



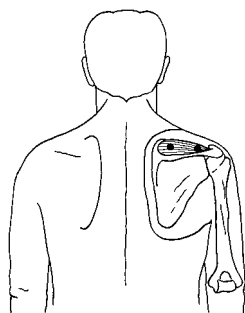
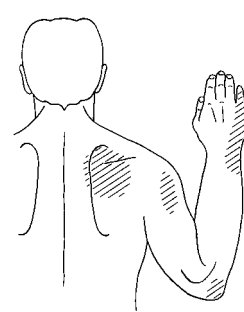
Treppmuskeln
(*Mm. scaleni*), Schmerz-
übertragungsmuster:
Hinteransicht
(Abb. 5.2, S. 137)



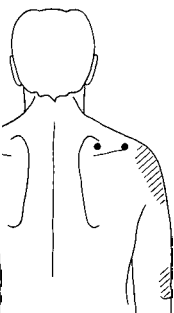
Rautenförmige Rückenmuskeln
(*Mm. rhomboidei*): Triggerpunkte und
Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 5.17, S. 146)



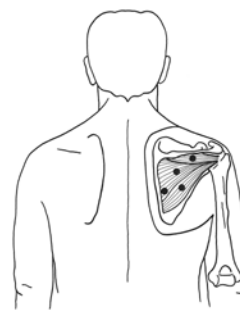
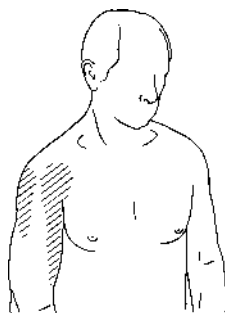
Hinterer oberer
Sägemuskel (*M. serratus
posterior superior*):
Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 5.19, S. 148)



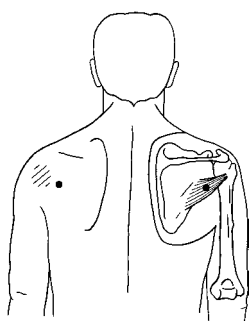
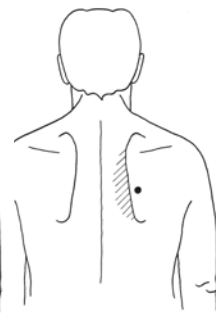
Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*):
Triggerpunkte und Schmerzübertra-
gungsmuster (Abb. 5.21, S. 151)



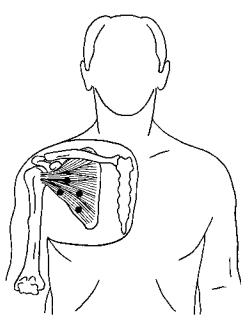
Untergrätenmuskel
(*M. infraspinatus*):
Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 5.24, S. 153)



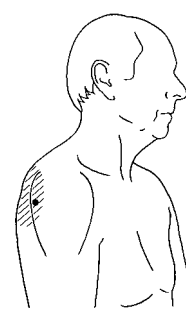
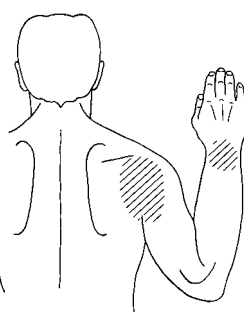
Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*),
medialer Ansatz: Triggerpunkt und Schmerz-
übertragungsmuster (Abb. 5.25, S. 153)



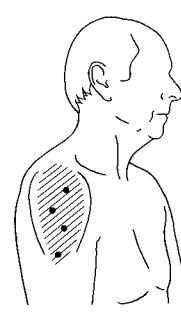
Kleiner Rundmuskel
(*M. teres minor*): Trigger-
punkt und Schmerz-
übertragungsmuster
(Abb. 5.28, S. 156)



Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*):
Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 5.30, S. 157)

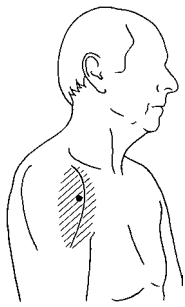


Deltamuskel,
Grätenanteil („hinter-
erer Deltamuskel“,
*M. deltoideus,
pars spinalis*):
Schmerzmuster
(Abb. 5.33, S. 161)

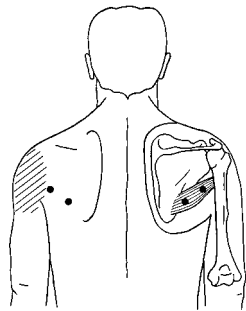


Deltamuskel,
Schulterhöhenanteil
(„mittlerer Delta-
muskel“, *M. deltoide-
us, pars acromialis*):
Schmerzmuster
(Abb. 5.34, S. 161)

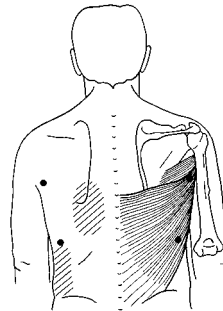
* Wir haben diesen Wegweiser im Internet unter der Adresse <http://www.junfermann.de> zum Herunterladen zur Verfügung gestellt. **Achtung:** Bitte lesen Sie die gesamte Behandlungsanleitung für den betreffenden Muskel, bevor Sie mit der Behandlung beginnen.



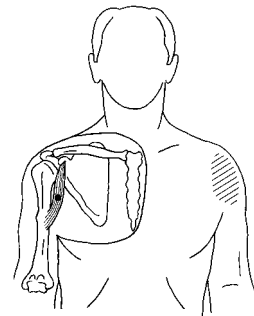
Deltamuskel, Schlüsselbeinanteil („vorderer Deltamuskel“, *M. deltoideus, pars clavicularis*): Schmerzmuster (Abb. 5.35, S. 161)



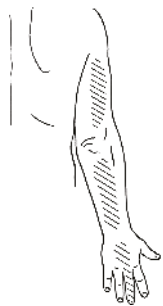
Großer Rundmuskel (*M. teres major*): Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.36, S. 162)



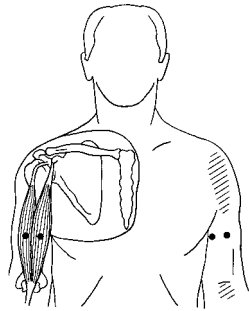
Großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*): Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.37, S. 162)



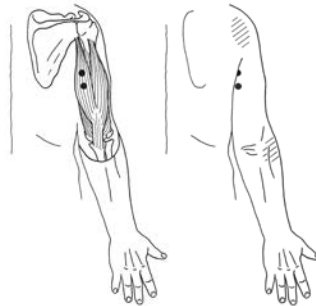
Hakenarmmuskel (*M. coracobrachialis*): Triggerpunkte und vorderes Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.40, S. 164)



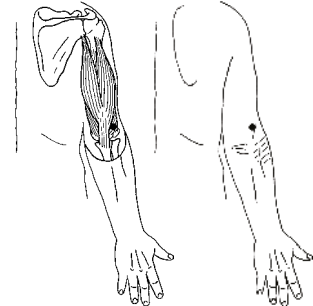
Hakenarmmuskel (*M. coracobrachialis*): hinteres Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.41, S. 164)



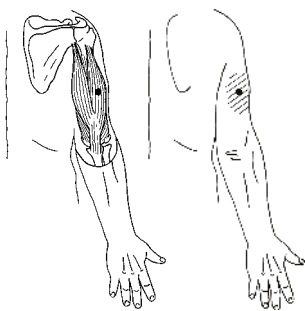
Bizeps (zweiköpfiger Armmuskel, *M. biceps brachii*): Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.43, S. 165)



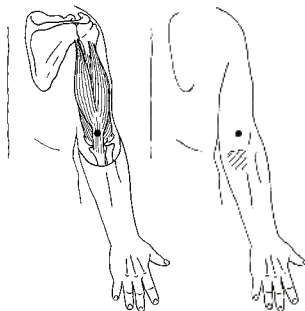
Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel, *M. triceps brachii*), TrP1: Triggerpunkte und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.45, S. 166)



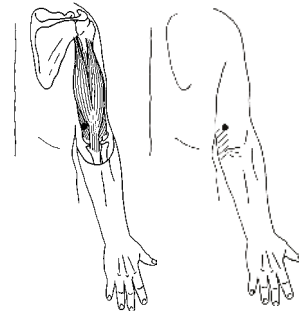
Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel, *M. triceps brachii*), TrP2: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.46, S. 167)



Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel, *M. triceps brachii*), TrP3: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.47, S. 167)



Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel, *M. triceps brachii*), TrP4: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.48, S. 167)



Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel, *M. triceps brachii*), TrP5: Triggerpunkt und Schmerzübertragungsmuster (Abb. 5.49, S. 167)