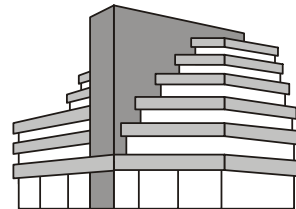


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Primäre Schultersteife

= Frozen Shoulder

Sie leiden an einer Krankheit, bei der es vorübergehend zu einer Schrumpfung und Verdickung der Schultergelenkscapsel kommt. Die auslösende Ursache ist nicht bekannt. Nach 9 - 24 Monaten (Durchschnitt 12 bis 18 Monate) löst sich diese Steife von selbst auf und Sie bekommen wieder eine schmerzfreie Schulter.

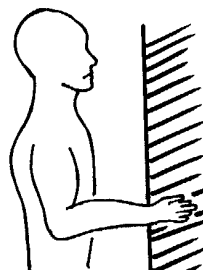
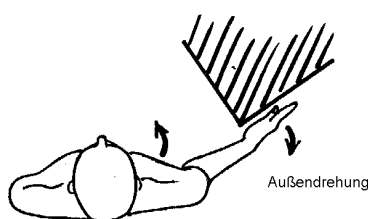
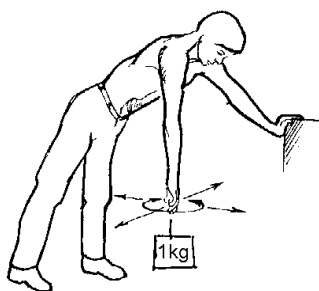
Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de

Das können Sie tun

Dehnungsübungen zur Schmerzlinderung, am besten **alle 2 Stunden für 3 - 5 Minuten:**



Ansonsten: Dehnungsprogramm durch Krankengymnastin, Medikamente zumindest für einen schmerzfreien Nachtschlaf, Versuch mit Eis, Spritze in das Gelenk (lindert häufig für Wochen bis Monate), nur selten ist eine Krankenhausbehandlung nötig (in Narkose Kapselerschnitt/Mobilisation).

Besuchen Sie uns im **Internet: www.gaertner-servatius.de**

Ihre Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius