

Wenn der Wurfarm streikt – Schulderschmerzen im Handball

Der Wurfarm ist das wichtigste Werkzeug des Handballers – Physiologisches Verständnis und korrektes Training hilft bei Vermeidung und Heilung von Verletzungen

HAMBURG Fast jeder Handballer kennt das Gefühl: Der Arm zieht, die Schulter brennt – und trotzdem wird geworfen. Was harmlos klingt, kann langfristig zur echten Karrierebremse werden. Dr. Raul Borgmann, Orthopäde der Orthopassion-Praxis in Freiburg, erklärt, warum die Schulter im Handball so anfällig ist – und wie man sich am besten schützt.

Der Wurfarm ist für Handballer das wichtigste Werkzeug. Warum leidet ausgerechnet die Schulter so oft darunter?

Dr. Borgmann: Die Schulter ist im Handball einer außergewöhnlich hohen Belastung ausgesetzt – und das aus mehreren Gründen gleichzeitig. Schon der Ball selbst ist größer und schwerer als etwa im Baseball. Dazu kommt, dass Handballer aus den unterschiedlichsten Körperpositionen werfen, oft unter direktem Gegnerkontakt und ohne Zeit, eine optimale Ausgangsstellung einzunehmen. Entscheidend sind dabei zwei Phasen im Wurf: Zunächst die Beschleunigungsphase, in der der Arm aus einer extremen Außenrotation heraus explosiv beschleunigt werden muss. Und dann – was viele unterschätzen – die Phase nach dem Abwurf, wenn der Arm gebremst werden muss. In genau diesen beiden Momenten liegt die höchste Belastung.

Welche Schulterbereiche leiden besonders?

Betroffen sind vor allem die Sehnen der Rotatorenmanschette und das Labrum, also die Gelenkklappe rund um die Schultergelenkpfanne. Wenn dann noch die Schultermuskulatur nicht mehr optimal arbeitet und der Oberarmkopf nicht sauber zentriert bleibt, entsteht ein Teufelskreis,



Der Wurfarm im Fokus: Dr. Raul Borgmann macht eine Beweglichkeitsanalyse der Schulter RED

der am Ende zu einem Impingement führen kann.

Trotzdem spielen viele Handballer mit Schulderschmerzen einfach weiter. Wie gefährlich ist das?

Das ist ein echtes Problem – und leider gängige Praxis. Denn der Druck, trotzdem zu spielen, ist oft enorm. Aber Schmerz ist immer ein Signal des Körpers. Wer Überlastungszeichen konsequent missachtet, riskiert echte strukturelle Schäden: Sehnenrupturen, Labrumverletzungen, Entzündungen der Schleimbeutel oder eine Chronifizierung der Beschwerden.

Wenn Sie auf die häufigsten Ursachen blicken – wo liegt das Problem bei Handballern meist wirklich?

Die eigentliche Ursache ist in den meisten Fällen myofaszialer Natur – also im Muskel- und Faszien-gewebe zu suchen. Handballer haben durch das intensive Wurftraining oft eine vergrößerte Außenrotation und eine eingeschränkte Innenrotation der Schulter. Das ist bis zu einem gewissen Grad normal und sportart-spezifisch. Viel entscheidender ist aber ein grundlegendes Miss-

verständnis über den Wurf selbst: Die Schulter ist nicht der Ursprung der Kraft – sie steht kurz vor dem Ende einer langen Kette. Diese Kette beginnt in den Beinen, läuft über das Becken, die Rumpfmuskulatur, den Schultergürtel und das Schulterblatt. Erst dann kommt die eigentliche Schultermuskulatur ins Spiel. Wenn irgendwo in dieser Kette etwas nicht stimmt, wird die Schulter kompensatorisch überlastet.

Wie behandeln Sie Schulterprobleme?

Die Behandlung folgt einem mehrstufigen Konzept. Lokal behandeln wir betroffene Sehnen- und Gelenkstrukturen mit fokussierter Stoßwelle, bei Bedarf mit PRP- oder Hyaluronsäure-Injektionen, hochenergetischem Magnetfeld oder Kältetherapie. Parallel dazu arbeiten wir regional an der umliegenden Muskulatur, das heißt manualtherapeutisch-osteopathisch: Schultergelenk, Schulterblatt und Brustwirbelsäule werden mobilisiert. Und schließlich ist ein gezieltes Training wichtig, das nicht nur die Schulter einbezieht, sondern die gesamte Kette: Becken, Rumpf, Schultergürtel. Dafür erstellen

wir für jeden Patienten einen individuellen Plan, der Haltungstherapie, Dysbalancen-Ausgleich und gezieltes Krafttraining miteinander verbindet.

Die große Frage für jeden Spieler: Wann darf ich wieder werfen?

Die ehrliche Antwort lautet: Das hängt vom Einzelfall ab. Eine pauschale Zahl zu nennen, wäre unseriös. Als grobe Orientierung gilt jedoch: Wer auf der betroffenen Seite mindestens 90 Prozent der Kraft der gesunden Gegenseite erreicht hat, kann in der Regel wieder voll ins Training einsteigen.

Was raten Sie Handballern zur Vorbeugung?

Man muss den Körper als System verstehen, nicht als Ansammlung von Einzelteilen. Wer nur Wurftraining macht und die restliche Kette vernachlässigt, baut auf einem wackligen Fundament. Konkret heißt das: Eine Haltungs- und Bewegungsanalyse machen lassen, um individuelle Schwachstellen frühzeitig zu erkennen. Einen gezielten Trainingsplan erstellen lassen, der Becken, Rumpf und Schultern sinnvoll kombiniert.

GABRIELE HELLWIG