

FÜR KRAFT- UND ÜBERKOPFSPORTLER

Weitertrainieren trotz **Schulter**schmerzen

Dein Schmerz-Kompass und Progressions-Leitfaden: wie viel Schmerz im Training okay ist, wann du steigern darfst und wie du steigerst.

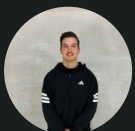
KURZ GESAGT

- 1 Während der Übung:** Solange dein Schmerz bei höchstens 3 von 10 liegt, darfst du weitermachen. Leichter Schmerz ist okay.
- 2 Am Morgen nach dem Training:** Ist der Schmerz wieder auf deinem normalen Niveau, war die Dosis richtig.
- 3 Steigern:** erst, wenn du 2–3 Trainingstage in Folge mit guter Technik und einem Schmerz unter 3 von 10 durchkommst. Und immer nur eine Sache auf einmal.

Wichtig: Dieser Guide gilt nur, wenn ernsthafte Ursachen abgeklärt sind und du nicht frisch an der Schulter operiert bist. Mehr dazu auf Seite 2.

INHALT

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Warum etwas Schmerz okay ist | 4 Wann du steigern darfst |
| 2 Dein Schmerz-Kompass | 5 Wie du steigerst |
| 3 Die 24-Stunden-Regel | 6 Spickzettel zum Abspeichern |



Felix Schenk

Physiotherapeut (staatlich anerkannt in Deutschland) und Sportwissenschaftler (BSc, Universität Wien). Schwerpunkt: Schulterprobleme im Kraft- und Überkopfsport. Erfahrung aus der Medical Crew der Neu-Ulm Spartans (American Football) und als Assistenzphysiotherapeut der OrangeAcademy Ulm (Basketball). Grundlage seiner Arbeit sind über 100 aufgearbeitete Studien und Leitlinien.

BEVOR DU LOSLEGST

Dieser Guide gilt nur, wenn zwei Dinge zutreffen:

- **Ernsthafte Ursachen sind ausgeschlossen.** Nach einem Unfall, einem Sturz oder einer ausgekugelten Schulter, oder wenn Red Flags auftreten (Fieber, heiße und gerötete Schulter, Arm plötzlich nicht mehr hebbbar, Nachtschmerz in jeder Position), lass die Schulter zuerst ärztlich abklären.
- **Du bist nicht in der frühen Phase nach einer Operation.** Nach einer Schulter-OP gelten die Vorgaben deines Operators, bis du für freies Training freigegeben bist.

Im Zweifel: lieber einmal untersuchen lassen.

1 Warum etwas Schmerz okay ist

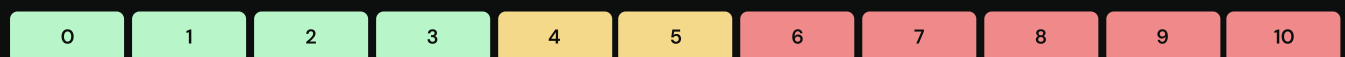
Schmerz ist ein Alarmsystem, ähnlich wie ein Rauchmelder. Bei anhaltenden Beschwerden wird dieser Melder oft empfindlicher: Er schlägt schon an, wenn es nur ein bisschen dampft, nicht erst, wenn es brennt.

Leichter Schmerz im Training heißt deshalb meistens nicht, dass etwas kaputtgeht. Er zeigt dir eher, wie nah du an der Grenze dessen bist, was deine Schulter gerade verträgt.

Das Ziel im Training ist nicht null Schmerz, sondern die richtige Dosis: genug Belastung, damit die Schulter stärker wird, aber nicht so viel, dass sie überreizt. Genau dabei hilft dir der Schmerz-Kompass.

2 Dein Schmerz-Kompass

Bewerte deinen Schmerz **während der Übung** auf einer Skala von 0 bis 10 und handle nach der Ampel:



0 = kein Schmerz · 10 = stärkster Schmerz, den du dir vorstellen kannst

0–3
GRÜN

Weitermachen

Spürbar, aber nicht störend. Du merkst den Schmerz, aber er bremst dich nicht: Du schaffst die Übung mit sauberer Technik und voller Kraft, ohne auszuweichen.

4–5
GELB

Anpassen

Reduziere Gewicht, Intensität oder Bewegungsausmaß. Sinkt der Schmerz innerhalb von 5 Minuten nicht, hör für heute mit der Übung auf.

über 5
ROT

Stopp

Beende die Übung. Das ist kein Versagen: Deine Schulter sagt dir, dass die Dosis heute zu hoch ist.

3 Die 24-Stunden-Regel

Manche Überlastung spürst du erst am nächsten Tag. Deshalb zählt nicht nur der Schmerz während des Trainings, sondern auch, wie sich die Schulter **am nächsten Morgen** anfühlt. Vergleiche mit deinem Ausgangsniveau, also dem Schmerz, den du normalerweise hast.

● Auf Ausgangsniveau

Perfekt dosiert.

Nächstes Training: gleiche oder leicht höhere Stufe.

● Leicht erhöht, aber erträglich

Akzeptabel.

Gleiche Stufe wiederholen, noch nicht steigern.

● Deutlich über Ausgangsniveau

Zu viel.

Nächstes Mal eine Stufe zurück oder weniger Wiederholungen.

BEISPIEL

Du machst Floor Press, 3×10 mit 40 kg. Während der Übung liegt der Schmerz bei 2 von 10, am nächsten Morgen fühlt sich die Schulter an wie immer. **Die Dosis passt.** Beim nächsten Training darfst du dieselbe oder eine leicht höhere Stufe wählen.

4 Wann du steigern darfst

DIE GRUNDREGEL

Du darfst steigern, wenn du **2–3 Trainingstage hintereinander** mit **guter Technik** und **kaum Schmerz (unter 3 von 10)** durch dein Programm kommst und sich **am nächsten Morgen nichts verschlechtert** hat.

2–3

Trainingstage in Folge

Technik

sauber, ohne Ausweichbewegung

< 3/10

Schmerz während der Übung

Morgen

nichts schlechter als vorher

Trainieren darfst du bis 3 von 10. Steigern solltest du aber erst, wenn du sicher darunter bleibst. So hast du beim nächsten Schritt noch Luft.

5 Wie du steigerst: 4 Stellschrauben

Die wichtigste Regel: **Ändere immer nur eine Sache auf einmal**, also nicht Gewicht und Wiederholungen gleichzeitig. So weißt du, was deine Schulter verträgt, und kannst bei Bedarf genau einen Schritt zurückgehen.

1

Volumen erhöhen

Erhöhe zuerst die Wiederholungen, dann die Sätze. Hast du die obere Grenze erreicht, steigere du das Gewicht und fängst bei den Wiederholungen wieder unten an.

3×10 → 3×12 → 4×10 → 4×12 → + Gewicht → 3×10 ...

2

Widerstand erhöhen

Schwereres Band, mehr Gewicht oder ein längerer Hebel. Immer in kleinen Schritten: **+0,5 kg oder ein Band-Level**.

3

Komplexität erhöhen

Von beidhändig zu einhändig, von stabil zu instabil, von isometrisch (halten) zu dynamisch (bewegen). Das fordert nicht nur deine Muskeln, sondern auch die Steuerung durch dein Nervensystem.

4

Tempo verändern

Langsamer absenken (exzentrisch betont) oder schneller drücken (explosiv). Beides ist Progression, nur in unterschiedliche Richtungen: Langsames Absenken belastet die Sehne gezielt, explosives Drücken bereitet dich auf die schnellen Bewegungen im Sport vor.

EIN SCHRITT ZURÜCK GEHÖRT DAZU

Zeigt dir die 24-Stunden-Regel, dass es zu viel war, gehst du zurück auf die letzte Stufe, die gut lief. **Das ist kein Rückschlag, sondern Dosierung**. Fortschritt verläuft selten in einer geraden Linie. Entscheidend ist der Trend über Wochen, nicht der einzelne Tag.

6 Spickzettel zum Abspeichern

Mach einen Screenshot von dieser Seite und hab ihn im Training dabei.

WÄHREND DER ÜBUNG

- **Schmerz 0–3:** weitermachen
- **Schmerz 4–5:** anpassen, nach 5 Min. nicht besser: aufhören
- **Schmerz über 5:** Übung beenden

AM NÄCHSTEN MORGEN

- **wie immer** gleich oder leicht mehr
- **leicht erhöht** gleiche Stufe
- **deutlich erhöht** eine Stufe zurück

STEIGERN, WENN

- 2–3 Trainingstage in Folge
- saubere Technik
- Schmerz unter 3 von 10
- am Morgen danach nichts schlechter

STEIGERN, WIE

- **1** Volumen: Wdh., dann Sätze
- **2** Widerstand: +0,5 kg oder 1 Band-Level
- **3** Komplexität: einhändig, instabil
- **4** Tempo: langsam senken, explosiv drücken
- immer nur eine Sache auf einmal

Red Flags: Wann du zuerst zum Arzt solltest

- Fieber oder Schüttelfrost, oder die Schulter ist heiß, gerötet oder geschwollen
- Fehlstellung nach einem Sturz oder Unfall
- Du kannst den Arm plötzlich nicht mehr heben
- Nachtschmerz in jeder Position, ungewollter Gewichtsverlust oder Krebs in der Vorgeschichte
- Schulterschmerz mit Druck auf der Brust oder Atemnot: sofort Notruf 112

Alle Red Flags nach Dringlichkeit: evidencebesttherapy.com/artikel/schulterschmerzen-wann-zum-arzt

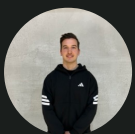
WEITERLESEN

Fallbeispiel: Wie D. mit Schulterschmerzen in 12 Wochen zurück zu 80 kg Bankdrücken kam →

Schulter schmerzt bei Rotation? So trainierst du weiter, statt zu pausieren →

Werden Schulterschmerzen von alleine besser? →

Dieser Guide dient der Information und ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder individuelle Behandlung. Die Regeln sind allgemeine Richtwerte. Wenn du unsicher bist oder die Beschwerden nicht besser werden, lass deine Schulter untersuchen.



Felix Schenk

Physiotherapeut (staatlich anerkannt in Deutschland) und Sportwissenschaftler (BSc, Universität Wien). Schwerpunkt: Schulterprobleme im Kraft- und Überkopfsport. Erfahrung aus der Medical Crew der Neu-Ulm Spartans (American Football) und als Assistenzphysiotherapeut der OrangeAcademy Ulm (Basketball). Grundlage seiner Arbeit sind über 100 aufgearbeitete Studien und Leitlinien. Mehr über mich: evidencebesttherapy.com/fakten · LinkedIn · [@felixschenk.physio](https://www.instagram.com/felixschenk.physio)