

Wenn die Schulter schmerzt

Schulterschmerzen kennen viele Menschen und mehr als 25 Prozent der Deutschen haben irgendwann im Leben Schulterprobleme. Die Schmerzen können nicht nur akut, sondern auch chronisch verlaufen. Wir sprechen mit Dr. Oliver Eisele über das Thema. Er ist Orthopäde und Schulter spezialist in der Münchner WolfartKlinik.

Was ist das Besondere an der Schulter?

Dr. Eisele: Dass sie auf volle Beweglichkeit ausgelegt ist. Mit der Schulter können wir unsere Arme und Hände praktisch zu jedem Punkt unseres Rückens und hoch über unseren Kopf führen. Diese Beweglichkeit ist das große Plus, macht die Schulter aber eben auch anfällig für schmerzhafte Verletzungen und Verschleiß.

Warum haben so viele Menschen Schulterschmerzen?

Dr. Eisele: Der komplette Schulterbereich wird fast ausschließlich über Muskeln und Bänder stabilisiert. Durch die hohe Beweglichkeit der Schulter ist diese besonders anfällig für Verletzungen und für Verschleiß. Einseitige sportliche Bewegungen sind eine weitere Ursache.

Welches sind die häufigsten Ursachen für Schulterschmerzen?

Dr. Eisele: Die meisten der heute auftretenden Schulterbeschwerden lassen sich auf Entzündungen des Schleimbeutels, Engpasssyndrome (Impingement-Syndrom), Verkalkungen der Sehnenplatte, sowie Risse der Sehnenplatte der Rotatorenmanschette zurückführen.

Das Impingement-Syndrom

Hier wird es der Schulter schlichtweg zu eng. Durch einen sich im Verlauf bildenden Knochensporn kommt es zu einer Einengung, einem äußeren Impingement der Sehnen und des Schleimbeutels. Auch andersherum kann ein entzündeter Schleimbeutel anschwellen und ein inneres Impingement auslösen, zum Beispiel bei einer Verkalkung.

Das führt zu Schmerzen. Bei einem fortgeschrittenen Impingement-Syndrom können Sehnen der Rotatorenmanschette sogar teilweise oder vollständig reißen. In solchen Fällen spricht man von einer Sehnenruptur.

Die Schultersteife (Frozen Shoulder)

Die Schultersteife entsteht nach Unfällen mit der Schulter, bei Sehnenrissen, am häufigsten aber tritt sie aus heiterem Himmel ohne erkennbare Ursache auf. Die Therapie richtet sich hier nach der Ursache und ist in der Regel konservativ.

Die Kalkschulter

Hier verursacht eine Verkalkung in der Rotatorenmanschette eine Entzündung des Schleimbeutels. Dies kann chronisch mit geringen Beschwerden oder auch akut mit stärksten Schulterbeschwerden auftreten.

Arthrose der Schultergelenke

Eine Arthrose liegt vor, wenn die Knorpelschicht des Knochens konstanten Mikroabrieb erleidet und dann Schaden nimmt. Im Spätstadium ist der Verschleiß so fortgeschritten, dass das Gelenk auch im Ruhezustand und in der Nacht schmerzt und die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist.

Die Schulterluxation

Übersetzt bedeutet das, dass die Schulter ausgekugelt ist. Das passiert am häufigsten beim Sport. Hier wird der Gelenkkopf aus der Pfanne gehoben (samt Kapsel- und Bandapparat) und ein stechender Schmerz durchzieht die Schulterpartie.

Was kann man ohne Operation für die Schulter tun?

Dr. Eisele: Grundsätzlich wird die Therapie an die Ursache angepasst. Insgesamt überwiegt bei mir die Behandlung ohne operativen Eingriff. Zum Beispiel werden entzündungshemmende Medikamente eingesetzt, Arzneistoffe werden gezielt unter das Schulterdach oder direkt ins Gelenk injiziert (Infiltration). Oft hilft

auch mobilisierende Krankengymnastik oder eine Stoßwellentherapie. Man sollte die Schultern auch wirklich täglich durchbewegen. Ein gezieltes Training für die Sehnenplatte führt zu positiven Ergebnissen. Und Menschen, die die Schulter auch sportlich belasten, sollten Dehnübungen machen.

Was tun Sie, wenn alle konservativen Verfahren ausgeschöpft sind?

Dr. Eisele: Wenn eine strukturelle Schädigung oder dauerhafte Verletzung der Schulter vorliegt, wird eine Operation durchgeführt. Viele dieser Eingriffe können mittlerweile sehr schonend über die sogenannte Schlüssellochtechnik (minimalinvasiv) vorgenommen werden. Engstellen der Schulter können dann arthroskopisch erweitert und Sehnenrisse so repariert werden. Und bei Arthrose kann mittels eines künstlichen Gelenks die Beweglichkeit und Schmerzreduktion wiederhergestellt werden.

Was raten Sie Schultergeplagten?

Dr. Eisele: Sollten Sie Beschwerden an der Schulter haben, die seit längerem bestehen oder immer wieder auftreten – vor allem beim Heben des Armes oder auch begleitend mit einem Schwächegefühl des Armes – dann gehen Sie zu einem Facharzt. Mittels Ultraschall und Röntgen sowie Kernspintomografie (MRT) kann rasch festgestellt werden, was die Ursachen für die Beschwerden sind oder ob sich ein relevanter Schaden am Schultergelenk befindet. Früh genug behandelt, lässt sich mit einer gezielten Therapie samt Physiotherapie auch ohne Operation Beschwerdefreiheit oder eine deutliche Beschwerdereduktion erreichen.



„Es muss nicht alles operiert werden“ sagt Dr. Oliver Eisele, Schulter spezialist.



Zur Person:

Dr. med. Oliver Eisele ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Manuelle Medizin. Er ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Arthroskopie (AGA) und der Deutschen Vereinigung für Schulter- und Ellenbogenchirurgie (DVSE).

Orthoevo

Dr. Eisele & Dr. Volkering

Martiusstraße. 3

80802 München

Tel. 0 89/34 45 35

E-Mail: info@orthoevo.de

Homepage: www.orthoevo.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing

Tel. 0 89/85 87-0

www.wolfartklinik.de

Auf dieser Seite stellen wir regelmäßig die Spezialisten der WolfartKlinik vor. Der nächste Teil der Serie kommt am 03. 08. 2019.