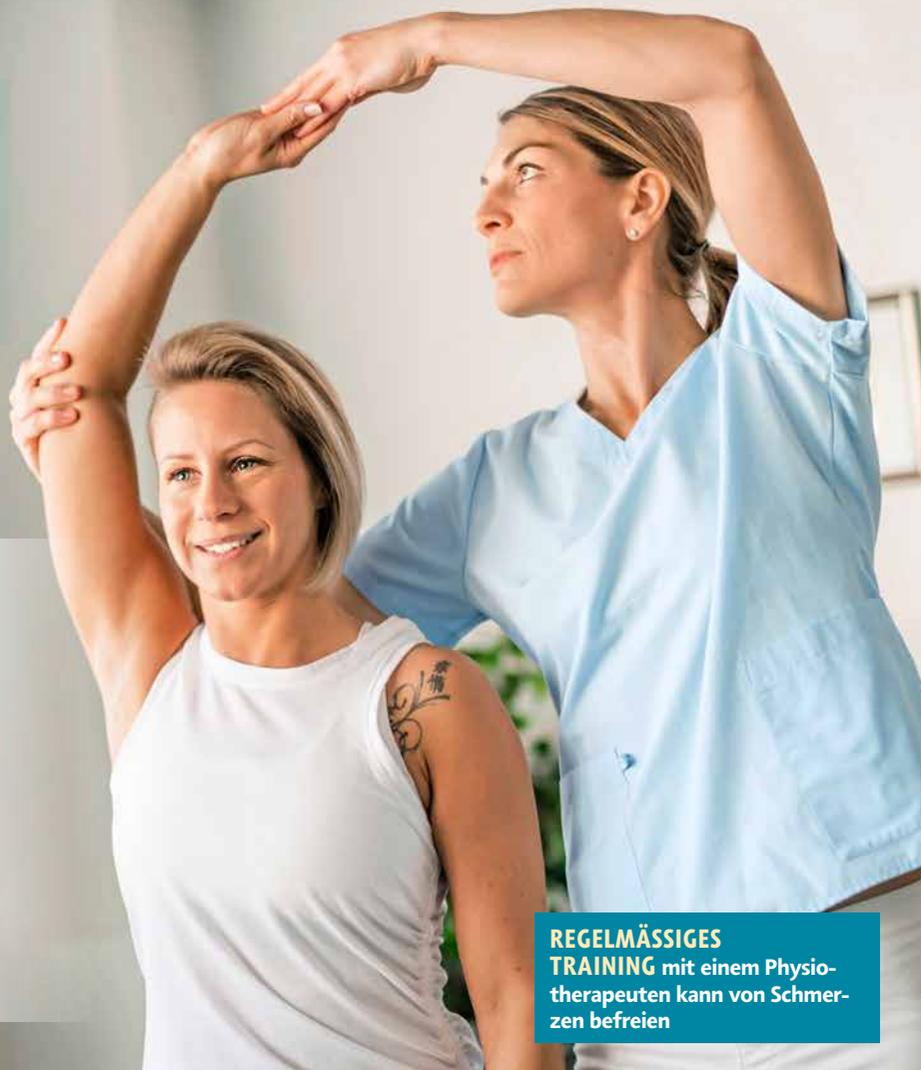


Sind Entzündungen ausgeprägt, schmerzen schon kleine Bewegungen. Unser Experte verrät, welche Therapien das Kugelgelenk entlasten



Hilfe für Patient Schulter

REGELMÄSSIGES TRAINING mit einem Physiotherapeuten kann von Schmerzen befreien



Prof. Peter Diehl ist Unfallchirurg und Orthopäde am Orthopädie Zentrum München Ost orthopaediezentrum-muenchenost.de

Schießen Ihnen beim Anziehen der Jacke manchmal Schmerzen in die Schulter? Oder kommen Sie mit dem Arm nicht mehr überall hin? Kleiner Trost: Sie sind damit nicht allein. Rund 30 Prozent aller Deutschen leiden unter Schulterbeschwerden. Vor allem in zunehmendem Alter werden die Sehnen

spröde, die das Gelenk mit zahlreichen Muskeln stützen. Experte Prof. Peter Diehl erklärt, wie sich die Probleme bessern.

Warum ist die Schulter so anfällig für Beschwerden?

„Die meisten Menschen bewegen das Gelenk zu wenig – und wenn, dann meist nur in eine Richtung. Egal ob beim Spülen, Tippen am Computer oder Aufräumen: Wir führen unsere Arme und damit die Schultern fast immer nur mit angewinkelten Ellenbogen nach vorne. Die Schulter ist aber ein dreidimensionales Gelenk, dem dann der Ausgleich in die anderen Richtungen fehlt, um zentriert zu bleiben. Auch der falsche Sport kann zu Schulterproblemen führen: Alle Wurf- und Überkopfsportarten – etwa Volleyball oder Schwimmen – können die Schul-

ter schleichend destabilisieren und in eine ungünstige Lage verschieben. Das gilt auch für das Arbeiten über Kopf. Die Verschiebung passiert vor allem, wenn die umgebenden Muskeln nicht stark genug sind.“



WENN SICH KALKDEPOTS in der Schulter ablagern, können diese mithilfe von Stoßwellen zertrümmert werden

Kann auch viel Sitzen eine Ursache für Schulterbeschwerden sein?

„Ja, denn im Sitzen geht der Kopf nach vorne, der obere Rücken wird rund und damit wandert der Schultergürtel nach oben und nach vorne. Auf Dauer, vor allem im Alter, verkürzen sich dadurch die Brustmuskeln. Der Kopf des Oberarms im Schultergelenk rutscht nach oben und nach vorne und quetscht anderes Gewebe ein. Schmerzen beim Heben des Arms können entstehen. Deshalb ist es wichtig, aufrecht zu sitzen und mit Bewegungen wie zum Beispiel Schulterkreisen die Gelenke zu entlasten.“

Macht sich ein Riss in der Sehne sofort bemerkbar?

„Nein, der Prozess erstreckt sich meist über Jahre. Ist die Sehne

spröde, kann Sie auch langsam einreißen, ohne das man dies gleich merkt. Doch kleine Risse kann man mit gezielten Training ausgleichen. Ähnlich wie bei einem Zelt, bei dem die Befestigung fehlt: Es gerät in Schiefelage. Versetzt man die anderen Haken, steht es wieder gerade.“

Wann entstehen Schmerzen?

„Wenn der Körper diesen Ausgleich nicht mehr alleine schafft und die Muskeln aus der Balance geraten. Dann entzündet sich auch der Schleimbeutel, der als Puffer im Gelenk dient. Es kommt zu Schmerzen. Diese verstärken sich, wenn sich auch die Sehne entzündet.“

Kann Kortison die Beschwerden in den Schultern stoppen?

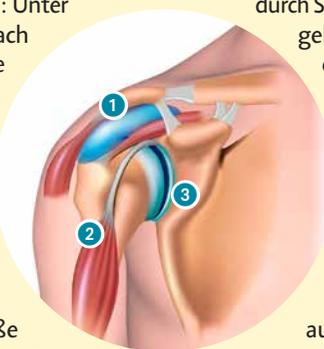
„Bei entzündeten Schleimbeuteln ist das möglich. Für Sehnen darf Kortison nicht verwendet werden, hier ist eine Spritze mit Hyaluron besser. Der Wirkstoff gibt ihnen die Elastizität zurück – ähnlich wie bei Falten der Haut. Auch Physiotherapie ist wichtig. Denn die verspannte Muskulatur erhöht den Zug auf die Sehne, was die

INFOS & FAKTEN

Kompliziertes Wunderwerk

Fein abgestimmt: Unter dem Schulterdach

1 liegen die lange Bizepssehne und der Schleimbeutel, er wirkt wie ein Puffer. Hier entsteht oft das Impingement-Syndrom, auch Schulterenge genannt. Der große Oberarmkopf 2 liegt in der Gelenkpfanne, er wird



durch Sehnen und Muskeln gehalten. Die Hälfte der Beweglichkeit der Schultern kommt von den Schulterblättern 3. Kräftigungsübungen können helfen, die Muskulatur in diesem Bereich aufzubauen. Wirksam sind Liegestütze oder auch Planks.

Entzündung fördert. Man muss die Muskulatur der entzündeten Sehne lockern, damit die Spannung nachlässt. So hat die Sehne eine Chance, zu heilen, und der Patient jahrelang seine Ruhe.“

In welchen Fällen ist eine OP nötig?

„Wenn Patienten jung sind und die Schulter mehr belasten, z. B. Tennis spielen und über Kopf arbeiten, etwa als Maler, lohnt sich eine Operation eher. Bei Menschen über 70 Jahren würde man zu konservativen Methoden

wie Hyaluron und Physiotherapie raten. Wenn das nicht klappt, muss man auch hier die Sehne nähen und am Knochen fixieren.“

Was genau ist eine Kalkschulter?

„Lagert sich Kalk in den Sehnen ab, klemmt bei seitlichem Armheben der Schleimbeutel unter dem Schulterdach ein und entzündet sich. Man spricht dann vom Engpass- oder Impingement-Syndrom. Bei manchen Menschen bestehen diese Kalkablagerungen aber auch Jahre, ohne

Probleme zu machen – andere wiederum haben überhaupt keine Einlagerungen.“

Wie lässt sich der Kalk in der Schulter entfernen?

„Zunächst muss die Entzündung der Schleimbeutel mit Kortisonspritzen gelindert werden. Dann lassen sich die Kalkdepots zerkleinern. Drei bis fünf Sitzungen sind nötig, eine kostet zwischen 100 und 150 Euro. Nur private Kassen übernehmen die Kosten. Der Kalk kommt in den meisten Fällen nicht wieder.“

Wie kommt es zur Frozen Shoulder?

„Bei der Schultersteife entzündet sich die Gelenkkapsel und verklebt mit dem Gelenkkopf, das schränkt die Bewegung ein und führt zu Schmerzen. Die Ursachen für eine Frozen Shoulder sind noch nicht geklärt, eventuell spielt hoher Blutzucker eine Rolle. Wichtig ist, dass man die Entzündung früh behandelt. Unter den Medikamenten helfen z. B. Kortison-Tabletten. Erst wenn die Entzündung wirklich abgeklungen ist, sollte der nächste Schritt, die Physiotherapie, beginnen.“

Mobilisieren ist meist besser

Vorsicht beim Einrenken!

Patienten mit einem steifen Nacken oder einer Blockade im Rücken erhoffen sich Linderung durch Einrenken. Doch die Maßnahme beim Chiropraktiker birgt Risiken.

Manipulation nennen Mediziner diese Methode, bei der mit Kraft und schnellem Impuls das Gelenk in die richtige Richtung gedrückt wird und so die Blockade gelöst werden soll (Kosten ab etwa 60 Euro).

Das Problem: Wenn man im Bereich der Wirbelsäule nicht

fachmännisch manipuliert oder beim Patienten eine Vorschädigung im Bereich der knöchernen Strukturen oder der Gefäße besteht, kann das zu Verletzungen dieser Gefäße führen. Darum sollten sich Patienten vor solchen Behandlungen umfassend von einem Arzt untersuchen lassen.

Um nachhaltig zu therapieren, ist es zudem wichtig, die Schmerzursache zu finden. Eine sanfte und nachhaltigere Alternative zur Manipulation ist die Mobilisation. Dabei werden die Gelenke mit eingeschränkter Beweglichkeit be-

hutsam in Gang gebracht, anfänglich langsamer, dann mit zunehmender Geschwindigkeit und erhöhtem Druck. Bei einer bestehenden Blockade raten Experten zudem zur Ruhigstellung mit einer weichen Halskrause sowie Wärmezufuhr. Erste Abhilfe schaffen außerdem Schmerzmittel oder muskelentspannende Medikamente. Auch Akupunktur, bei der man die Nadeln in die verhärteten Muskulatur-Strukturen steckt, soll helfen (Kosten ab 25 Euro pro Sitzung).



BITTE VOR DEM EINRENKEN mit einem Arzt sprechen