

SCHULTERSCHMERZEN: URSACHE – BEHANDLUNG – TIPPS

Schulterschmerzen können bei Männern und Frauen in fast jedem Alter auftreten. Manche Schmerzen entstehen akut, zum Beispiel nach einer Verletzung, beim Sport oder nach dem Heben einer schweren Last.

Andere Menschen leiden unter chronischen Schulterschmerzen, etwa aufgrund von Gelenkverschleiss. Unabhängig von ihrer Ursache können Schulterschmerzen das Alltagsleben deutlich beeinträchtigen. Eine gut abgestimmte Behandlung von Hausarzt, Spezialist und Physiotherapie kann die Lebensqualität sehr verbessern.

Unsere Schulter – das beweglichste Gelenk des Körpers

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des Körpers: Als Kugelgelenk, das grösstenteils von Muskeln und Sehnen stabilisiert wird, ermöglicht es einen grossen Bewegungsspielraum. Wir können daher unseren Arm in die verschiedensten Positionen bewegen: vor, neben, über und hinter den Körper. Die Schulter ist dadurch allerdings auch anfällig für Verletzungen und Verschleisserkrankungen – Schulterschmerzen sind daher ein häufiges Symptom bei Menschen jeden Alters.

Schulterschmerzen schränken die Lebensqualität erheblich ein

Ein Unfall oder eine akute Überlastung – plötzlich kann es zu Schmerzen in der Schulter kommen. Schmerzen im Bereich der Schulter und des Ellbogens sind für die Betroffenen äusserst unangenehm. Sie können die Bewegungsfreiheit und Funktion des entsprechenden Arms ein-

schränken bis ganz verunmöglichen. Schmerzen in der Schulter werden typischerweise nicht nur tagsüber bei Bewegung, sondern auch nachts verspürt. Folge ist eine nicht selten erhebliche Einbusse an Lebensqualität.

Wann zum Arzt?

Möglichst bald, denn anders als beispielsweise Rückenschmerzen gehen Schulterschmerzen in der Regel nicht von selbst wieder weg. Um zu verhindern, dass aufgrund der Schmerzen eine Schonhaltung mit anschliessenden Muskelverhärtungen eintritt, sollte man bei Schulterschmerzen nicht allzu lange warten und frühzeitig den Arzt aufsuchen. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt. Er wird eine erste körperliche Untersuchung vornehmen, um die Gelenkfunktion zu überprüfen und eine radiologische Abklärung empfehlen. Je nach Diagnose wird der Patient an den Schulter spezialisten verwiesen, der die weiteren Abklärungen und Behandlungen durchführt.

Welche Therapiemöglichkeiten stehen zur Verfügung?

Es gibt mehrere Ursachen von Schulterschmerzen, und entsprechend wird die Therapie angepasst. Nicht immer ist die Operation die erste Wahl. Selbst bei Verletzungen wie der Schulterluxation, auch Ausrenkung genannt, bringt eine



Schulterschmerzen sind bei der Arbeit wie auch in der Freizeit oder beim Sport sehr hinderlich.

mit der Physiotherapie abgestimmte Behandlung in gewissen Patientengruppen gute Erfolge. Allerdings haben viele Patienten dann Angst vor einer nochmaligen Luxation und vermeiden bestimmte Bewegungen. Dies kann zu entsprechenden Einschränkungen bei der Arbeit, in der Freizeit oder vor allem beim Sport führen.

Wann ist eine Operation angezeigt?

Eine Operation ist immer dann angezeigt, wenn die Beschwerden unter der konservativeren Therapie nicht besser werden, wenn die Funktion schlecht und somit die Lebensqualität zu stark eingeschränkt respektive die Arbeitsunfähigkeit verunmöglicht ist. Dies kann nach einem Unfall passieren oder im Alter auch aufgrund von Abnutzungerscheinungen, also einem Verschleiss des Gelenks und daraus entstehendem Knorpelschwund; eine sogenannte Arthrose



© FOTO: SHUTTERSTOCK/OLENA YAKOBCHUK

entsteht. Auch bei einer Arthrose kann zunächst mithilfe einer Kombination aus Medikamenten und Krankengymnastik versucht werden, den Schulterverschleiss zu verlangsamen oder die Beschwerden zu lindern. Durch eine gezielte Physiotherapie können die für die Schulterfunktion wichtigen Muskeln trainiert und der Bewegungsablauf optimiert werden. Eine Heilung der Knorpelschädigung ist jedoch nicht möglich.

Dank Prothese wieder starke Schultern

Bei fortgeschrittener Arthrose des Schultergelenks, grosser Bewegungseinschränkung und starken Schmerzen ist das künstliche Schultergelenk eine zuverlässige Therapie. Hierbei werden die zerstörten Knorpelflächen ersetzt. Die Schulterprothese verschafft den meisten Patienten Schmerzlinderung und mehr Beweglichkeit.

Der Zeitpunkt für einen künstlichen Gelenkersatz ist dann erreicht, wenn die Knorpelschädigung mit erheblichen Funktionseinschränkungen und Schmerzen einhergeht und nicht operative Therapiemöglichkeiten keine Linderung mehr versprechen.

Nachbehandlung und Aussichten

Der Arm wird nach der Operation während vier bis sechs Wochen in einer Armschlinge ruhiggestellt. Bereits am ersten Tag nach der Operation beginnt die Physiotherapie mit geführten Bewegungsübungen. Die Physiotherapie findet circa zweimal pro Woche über eine Dauer von drei bis sechs Monaten statt und wird von regelmässigen ärztlichen Kontrollen begleitet.

Die Prognose eines künstlichen Schultergelenkersatzes ist sehr gut, über 90 Prozent der Patienten berichten über eine ausgezeichnete Schmerzlinderung oder gar Schmerzfreiheit sowie über

eine deutliche Verbesserung von Funktion und Bewegungsumfang.



Dr. med. Alex Schallberger

Chefarzt Orthopädie / Traumatologie
Spezialgebiet:
Schulter und Ellbogen

Kantonsspital Nidwalden

Ennetmooserstrasse 19
6370 Stans
www.ksnw.ch