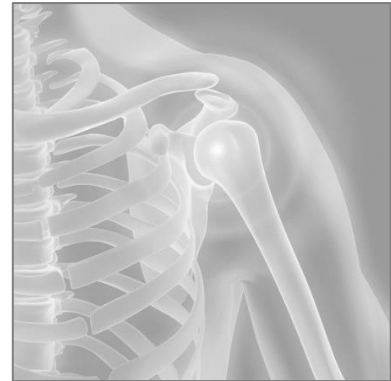




Erkrankungen des Schultergelenks

Wissen Sie, wie aktiv Ihr Schultergelenk den ganzen Tag über ist? Etwas aus dem Regal heben, Wäsche aufhängen, den Einkauf tragen, beim Gehen mitschwingen – eigentlich gibt es kaum etwas, wobei sich Ihre Arme nicht zumindest mitbewegen.

Ist die Bewegung eingeschränkt oder treten Schmerzen auf, können die Ursachen vielfältig sein. Denn das Schultergelenk setzt sich anatomisch aus vielen verschiedenen Strukturen zusammen, wie z. B. Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern, einer Kapsel und den angrenzenden Gelenkpartnern.³



Schulter Schmerzen – auf der Suche nach der Ursache

Zu den häufigsten Ursachen für Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen der Schulter gehören Schleimbeutelentzündungen, Sehnenreizungen oder das sogenannte Impingementsyndrom. Allein anhand der Beschwerden lässt sich die Diagnose aber meist nicht stellen. Neben der Anamnese und einer körperlichen Untersuchung wird Ihr Arzt daher zusätzlich auf Blut- und Röntgenuntersuchungen zurückgreifen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung kann dabei helfen, weitere Schädigungen und mögliche Folgeerscheinungen wie z. B. eine Arthrose zu vermeiden.¹

Therapie

Die Therapie im Einzelnen richtet sich nach der genauen Diagnose. Übergreifendes Ziel ist aber immer, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit wiederherzustellen und weitere Schädigungen zu vermeiden.¹ Dazu können Therapien aus unterschiedlichsten Bereichen beitragen und miteinander kombiniert werden:

- **Physiotherapie:** Individuelle Übungen und Behandlungen, Erlernen von gelenkentlastenden Übungen, Anleitung zur Vermeidung von Fehl- und Überbelastungen, Techniken zur Schmerzlinderung, Übungen für die angrenzenden Gelenke und den Rumpf.³
- **Physikalische Therapie:** z. B. Wärmetherapie, Kältetherapie, Elektrotherapie, Hydrotherapie, Ultraschall.¹
- **Medikamentöse Therapie:** Schmerzlindernde und/oder entzündungshemmende Medikamente, individuell angepasst an aktuelle Beschwerden und Anforderungen.¹
- **Operative Maßnahmen:** z. B. Entfernung eines entzündeten Schleimbeutels, Vergrößerung des Gelenkspaltes durch Abtragung von knöchernen Vorsprüngen²



Erkrankungen des Schultergelenks

Aktivitäten

Auch bei den Aktivitäten spielt die Ursache der Beschwerden eine große Rolle. Bei einigen Erkrankungen kann es sinnvoll sein, den Arm in einer akuten Phase ruhigzustellen, während bei anderen Erkrankungen die Bewegung ein ganz wichtiger Beitrag zur Therapie ist. Stimmen Sie sich daher mit Ihrem Arzt darüber ab, welche Aktivitäten gerade für Sie und Ihren Arm gut geeignet sind.

Empfehlenswerte Aktivitäten sind meist gelenkschonende und -entlastende Tätigkeiten wie z. B. Pendelübungen, Spazieren gehen, Wassergymnastik und andere Übungen im schmerzfreien Bereich.

Besonders ungünstig sind berufliche oder Freizeitaktivitäten, bei denen Sie viel mit den Händen über dem Kopf arbeiten.



Quellen

1. Garving, C., Jakob, S., Bauer, I., Nadjar, R., Brunner, U. H. (2017): Impingementsyndrom der Schulter, Deutsches Ärzteblatt, DOI: 10.3238/arztebl.2017.0765.
2. Schulze, Christoph; Köhler, Hans Christian; Kaltenborn, Alexander; Gutcke, André; Tischer, Thomas (2017): Einfluss von operativer und konservativer Therapie auf die Arbeitsfähigkeit bei Patienten mit subakromialem Impingement – eine prospektive klinische Vergleichsstudie. In: Zeitschrift für Orthopädie und Unfallchirurgie 155 (4), S. 450–456. DOI: 10.1055/s-0043-107238.
3. Ebelt-Paprotny, G., Preis, R. (2008): Leitfaden Physiotherapie; Orthopädie/Traumatologie; Oberarm und Schulter, München, Verlag: Elsevier, ISBN: 978-3-437-45163-8.