

Die Sonntagssprechstunde

Die schmerzhafte Schulter Von Prof. Dr. med. Klaus Fritsch

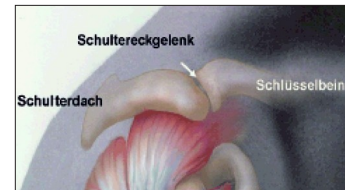
An der Schulter wirken 18 Muskeln mit ihren Sehnen. Die Schulter besteht aus drei Knochen, drei echten und zwei unechten Gelenken. Acht Prozent aller Verletzungen des Menschen betreffen das Schultergelenk. 65 Prozent aller Menschen haben mit 80 Jahren einen Riss der Rotatorensehnen. 90 Prozent aller Menschen klagen mindestens einmal im Leben über Schulterschmerzen. Einen Überblick über das Problem Schulterschmerz gibt der Bayreuther Orthopäde und Unfallchirurg Professor Dr. Klaus Fritsch, der sich u.a. auf die operative Therapie von Schultererkrankungen spezialisiert hat.

Der Schulterschmerz lässt sich regional gliedern. Die meisten Schulterschmerzen strahlen flächig zur Oberarmaußenseite aus. Es handelt sich dabei meist um Schmerzen, die aus dem Bereich unterhalb der knöchernen Schulterhöhe (Acromion) stammen. Die Ursache für dieses „subacromiale Impingement“ ist eine Engstelle zwischen Oberarmkopf und Acromion. Dabei wird die Sehnengrup-

pe der Rotatorenmanschette gequetscht und/oder der direkt unter dem Acromion liegende Schleimbeutel. Die Mehrzahl dieser Verengungen ist haltungsbedingt und lässt sich durch Krankengymnastik und Medikamente gut therapieren. Falls es jedoch zu einer Schädigung der Rotatorenmanschette kommt, ist häufig ein operatives Vorgehen nicht vermeidbar. Die Patienten klagen meist über Schmerzen beim Heben des Arms und vor allem über Schmerzen nachts. Bei der sogenannten Kalkschulter sitzt der Kalk in der Rotatorenmanschette und kann ebenfalls zu Schmerzen führen, die in die Oberarmaußenseite ausstrahlen. Manchmal kommt es zu einer akuten Entzündung dieser Kalkschulter mit massivsten Schmerzen, die jedoch nach einigen Tagen wieder abklingen und meist mit einer spontanen Auflösung des Kalkes einhergehen. Bei anhaltenden Schmerzen kann der Kalk arthroskopisch entfernt werden.

Der vordere Schulterschmerz, oft bis zum Ellbogen ausstrah-

lend, wird meist durch Probleme der langen Bizepssehne verursacht. Es kann sich dabei lediglich um eine Überlastung und einen Reizzustand handeln oder um einen (Teil-)Riss oder eine Instabilität der Sehne. Die Instabilität der Bizepssehne führt meist zu einem Schnappen im vorderen Bereich der Schulter bei Drehbewegungen.



Umschriebene Schmerzen oben außen an der Schulter sind oft durch eine Verletzung oder einen Verschleiß im Schulterreckgelenk verursacht, dem Gelenk zwischen dem Schlüsselbein und der Schulterhöhe. Das seitliche Schlüsselbein ragt dabei oft nach oben und ist druckschmerzhaft. Die Schmerzen beim Verschleiß des Schulterreckgelenks treten auf

beim Heben des Arms, beim Bewegen des Arms zur Gegenseite und vor allem auch nachts.

Schmerzen an der Rückseite der Schulter sind häufig Fehlhaltungen und Überlastungen der Muskeln rund um das Schulterblatt. Am häufigsten ist dabei der Muskel der am obersten Punkt des Schulterblatts ansetzt und dort auch zu Überlastungsschmerzen führt. Betroffen sind davon z.B. Patienten, die lange in einseitiger Haltung vor dem Computer sitzen.

Schmerzen zwischen Halswirbelsäule und Schulter sind oft der Halswirbelsäule zuzuordnen. Verschleiß, Überlastung oder auch ein Bandscheibenvorfall kann einen in die Schulter ausstrahlenden Schmerz verursachen. Dieser Schmerz ist meist unabhängig von Schulterbewegungen.

Einklemmende, eher diffuse Schulterschmerzen können durch einen Labrumriss verursacht werden. Das Labrum ist ein Ring aus Faserknorpel, der die Schulterpfanne vergrößert und bei Rissen,

ähnlich wie ein Meniskusriss im Knie, zu schmerzhaften Einklemmungen im Schultergelenk führen kann. Dann hilft nur eine Arthroskopie mit Glättung oder Naht des Labrums.

Schulterschmerzen durch Arthrose des großen Schultergelenks sind relativ selten, da die Arthrose des Schultergelenks insgesamt relativ selten ist, im Gegensatz zu Arthrosen anderer Gelenke, z.B. des Knies oder der Hüfte. Die Arthrose des Schultergelenks führt zu belastungsabhängigen, diffusen Schmerzen, vor allem beim Außendrehen und Heben des Armes und zu nächtlichen Schmerzen.

Insgesamt lassen sich die meisten Ursachen für Schulterschmerz sehr gut mit krankengymnastischer Therapie und Haltungskorrektur beeinflussen. Dies gilt insbesondere für das subacromiale Impingement, das für den Großteil der Schulterschmerzen verantwortlich ist. Eine operative Therapie ist in den wenigsten Fällen notwendig.

Weitere Informationen finden Sie unter www.oc-bayreuth.de.



Prof. Dr. med. Klaus Fritsch.

Mitglied im Ärztenetzwerk



Mein Gesundheitsnetzwerk

www.mein-gesundheitsnetzwerk.de

In unserer nächsten Sonntagssprechstunde ist Dipl.-med. Heinrich Seilkopf mit dem Thema „?“ zu Gast.