

# Sprechstunde am Sonntag

## Die schmerzhafte Schulter

Schalterschmerzen sind ein häufiges Problem in der orthopädischen Sprechstunde. Acht Prozent aller Verletzungen des Menschen betreffen das Schultergelenk. 65 Prozent aller Menschen haben mit 80 Jahren einen Riss der Rotatorenhöhnen. 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.

Die meisten Schulterschmerzen werden vom Patienten eigentlich als seitliche Oberarmsschmerzen empfunden. Dieser seitliche Schulterschmerz stammt meist aus dem Bereich unterhalb der knöchernen Schulterhöhe (Acromion). Er verstärkt sich beim seitlichen Heben des Armes und führt vor allem zu nächtlichen Schmerzen. Die Patienten müssen oft das Kopfteil im Bett höher stellen oder nachts aufstehen, um den Schmerz zu lindern. Dabei ist es vom Schmerz her schlecht zu unterscheiden, welche Struktur in diesem Raum unter der Schulterhöhe betroffen ist. Ursachen können ein Sehnenriss sein, der Schleimbeutel, Kalk oder eine Engstelle zwischen Oberarmkopf und Schul-

terhöhe. Die Engstelle nennt sich auch „subacromiales Impingement“.

Dabei werden die Sehnengruppe der Rotatorenmanschette und der direkt unter dem Acromion liegende Schleimbeutel gequetscht. Die Mehrzahl dieser Verengungen ist haltungsbedingt, und lässt sich durch Krankengymnastik und Medikamente gut therapieren. Ein weit verbreiteter Irrtum ist es zu glauben, dass ein gebogenes oder hakenförmiges Acromion immer operativ beseitigt werden muss. Die meisten dieser Acromionformen sind nicht krankhaft, sondern lediglich Varianten und benötigen keine Operation. Wenn es zu einem Riss in der Sehnengruppe der Rotatorenmanschette kommt, ist häufig ein operatives Vorgehen nicht vermeidbar. Der Riss wird sich ohne operatives Eingreifen im Lauf der Zeit vergrößern. Ist der Riss dann zu groß, lässt er sich nicht mehr vernähen.

Wie bei fast allen Schulterproblemen gilt aber auch hier: ein operatives Vorgehen ist in der Regel nicht umgehend notwendig. 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 einem akuten Reizzustand dieser Kalkschulter mit massivsten Schmerzen, die jedoch nach einigen Ta-

gen wieder abklingen und meist mit einer spontanen Auflösung des Kalkes einhergehen. Die Patienten sind danach beschwerdefrei. Es ist auch nicht zu erwarten, dass nach kompletter Kalkauflösung erneut ähnliche Schmerzen wieder auftreten. Bei lang anhaltenden Schmerzen kann der Kalk arthroskopisch entfernt werden.

Der vordere Schulterschmerz, oft bis zum Ellbogen ausstrahlend, wird meist durch Probleme der langen Bizepssehne verursacht. Es kann sich dabei lediglich um eine Überlastung und einen Reizzustand handeln oder um einen Teilriss oder eine Instabilität der Sehne. Die Instabilität der Bizepssehne führt meist zu einem Schnappen im vorderen Bereich der Schulter bei Drehbewegungen. Komplette Risse der langen Bizepssehne an der Schulter führen paradoxerweise oft zu Beschwerdefreiheit und werden in der Regel nicht operiert.

Umschriebene Schmerzen oben-außen an der Schulter sind oft durch einen Verschleiß im Schultergelenk 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 Schultergelenks treten auf beim Heben des Arms, beim Bewegen des Arms zur Gegenseite und vor allem auch nachts.



Schulterschmerz

Akute Verletzungen des Schultergelenks entstehen meist durch einen direkten Sturz auf die Schulter. Dabei kann es zu einem Riss der Bänder kommen. Wenn beide Bänder des Schultergelenks gerissen sind, kann ein operatives Vorgehen notwendig sein. Dies sollte dann jedoch möglichst in den ersten zwei Wochen nach dem Bänderriss erfolgen.

Schmerzen an der Rückseite der Schulter sind häufig Fehlhaltungen und Überlastungen der Muskeln rund um das Schulterblatt. Am häufigsten ist dabei der Schulterblattheber betroffen, ein 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. In aller Regel beseitigt entsprechende Physiotherapie dieses Problem.

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 und verstärkt sich häufig bei Bewegungen der Halswirbelsäule.

Einklemmende, eher diffuse Schulterschmerzen können durch einen Labrumriss verursacht werden. Das Labrum ist ein Ring aus Fasern, der die Schulterpfanne vergrößert und bei Rissen, ähnlich wie ein Meniskusris im Knie, zu schmerzhaften Einklemmungen im Schultergelenk führen kann. Dann hilft nur eine Arthroskopie mit Glättung oder Naht des Labrums. Die Diagnose des Labrumrisses erfolgt in der Regel mittels Kernspintomographie

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 der gesamten Schulter vor allem beim Außendrehen und Heben des Armes, und zu nächtlichen Schmerzen.

Insgesamt lassen sich die meisten Ursachen für Schulter-



Prof. Dr. med. Klaus Fritsch  
Facharzt für Orthopädie und  
Unfallchirurgie, Sportmedizin,  
Parsifalstr. 5, 95445 Bayreuth

Mitglied im Ärztenetzwerk



Mein Gesundheitsnetzwerk  
[www.mein-gesundheitsnetzwerk.de](http://www.mein-gesundheitsnetzwerk.de)

schmerz 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.

**Mehr Informationen erhalten  
Sie unter [www.oc-bayreuth.de](http://www.oc-bayreuth.de).**