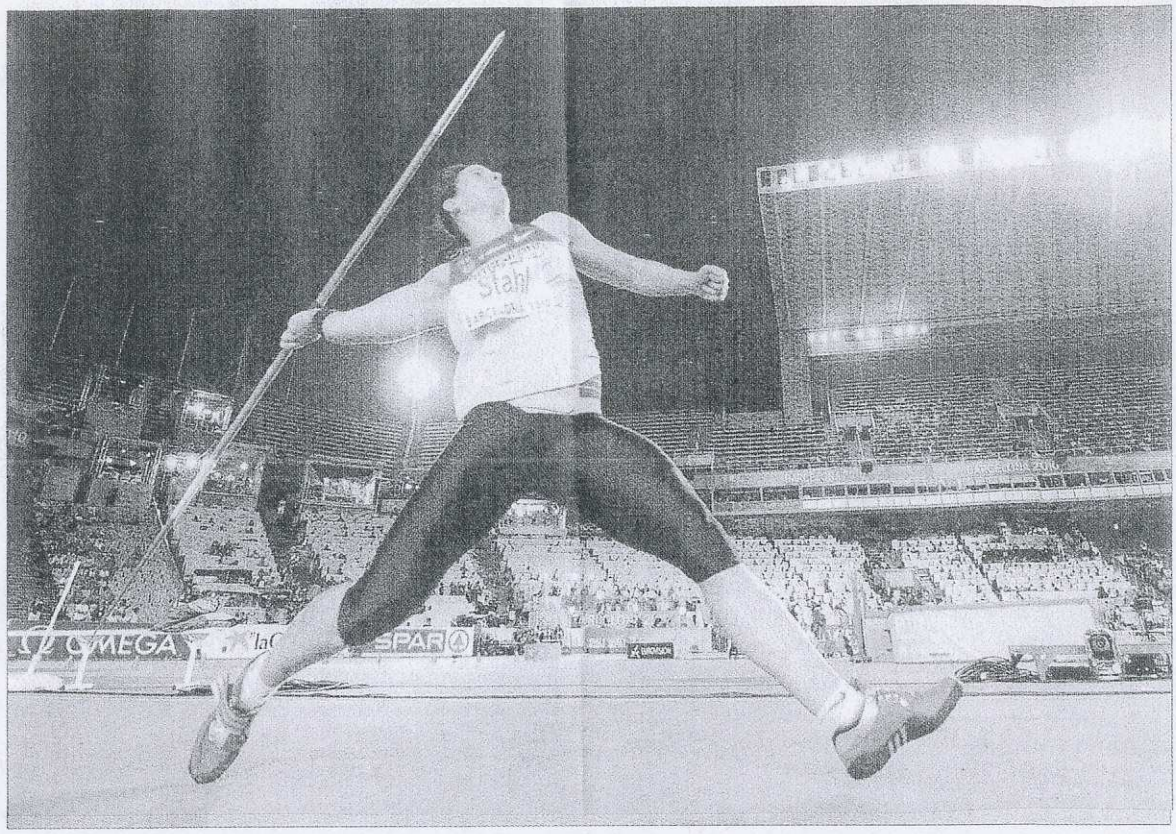
Volksstimme 6. April 2011

Kleine Faden-Anker können die Heilung des Gelenkes verbessern

Normalerweise ist es kein Problem, die Hände über den Kopf zu heben oder sich am Rücken zu kratzen. Wenn aber das Schultergelenk schmerzt, kann die Beweglichkeit stark eingeschränkt sein. Über Ursachen und Therapien informierten gestern Orthopäden des Magdeburger Uniklinikums. Für den angekündigten Klinikdirektor Professor Christoph Lohmann war kurzfristig Dr. Steffen Drange eingesprungen. Uwe Seidenfaden notierte einige Fragen und Antworten.



Von einem Speerwurf können viele ältere Menschen oft nur noch träumen. Veränderungen im Schultergelenk erschweren ihnen nicht selten sogar einfachste Armbewegungen, die zur alltäglichen Körperhygiene notwendig sind. Foto: dpa

Frage: Seit einigen Wochen habe ich Schmerzen im Bereich der linken Schulter und des Armes. Entzündungslindernde Salben und warme Umschläge brachten bislang keine wesentliche Besserung. Was kann ich

Antwort: Schulterschmerzen können verschiedene Gründe haben. Auslöser können zum Beispiel Krankheiten oder durch Unfall bedingte Veränderungen des Schultergelenkes sein. Aber auch Bandscheibenschäden im Bereich der Halswirbelsäule, Muskelverspannungen, einseitige Fehlbelastungen, Stress sowie Erkrankungen innerer Organe (z.B. des Herzens) können zu unklaren Schulterschmerzen führen. Die Ursache der Beschwerden sollte deshalb durch ärztliche Untersuchungen abgeklärt werden.

Frage: Worin unterscheidet sich das Schultergelenk von anderen Gelenken?

Antwort: Der größte Unterschied ist seine große Beweglichkeit, die von keinem anderen Gelenk im Körper erreicht wird. Um sehr raumgreifende Armbewegungen vom Kopf bis Rücken zu ermöglichen, bewegt sich der Oberarmknochen in der Schulterpfanne, auf der ein Knorpelring aufliegt. Eine komplizierte Anordnung von Muskeln und Sehnen sorgt für die Gelenkstabilität während der Bewegung. Die besondere Anatomie macht das Schultergelenk anfällig für schmerzhafte Verletzungen und Verrenkungen.

Frage: Wie kommt es zu einer steifen Schulter?

Antwort: Einsteifungen des Schultergelenkes können sowohl als eigenständige Erkrankung (primäre Schultersteife) wie auch als Folge von Verletzungen, verschleißbedingten Veränderungen (Omarthrose) oder Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus) auftreten. Bei diesen Ursachen spricht man von einer sekundären Schultersteife. Je nach der Ursache und dem Stadium der Gelenkveränderungen werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten empfohlen.

Frage: Welche Untersuchungen erfogen, um die Ursache einer schmerzenden Schulter herauszufinden?

Antwort: Neben dem ärztlichen Gespräch sind zur Ursachenabklärung klinische Untersuchungen notwendig. Zusätzlich kommen bildgebende Verfahren zur Anwendung. Hilfreich sind zum Beispiel Ultraschall-, Röntgen- und MRT-Untersuchungen. Das ermöglicht dem Orthopäden die Beurteilung des Zustandes von Sehnen und Knorpel im Bereich des Schultergelenkes.

Frage: Mein Mann hat sich bei einem Unfall das Schultergelenk ausgerenkt. Das Gelenk wurde vom Arzt wieder eingerenkt. Ist danach noch eine Operation notwendig?

Antwort: Aufgrund der besonderen Anatomie des Schultergelenkes kann bei einer Überdrehung des Armes oder einem Schlag der Oberarmkopf über den Pfannenrand der Schulter rutschen. Dabei können die Sehnen verletzt oder ein Knorpelstück vom Knochen abgesprengt werden. Wenn der Schaden nicht von alleine ausheilt, kann das Schultergelenk instabil werden. Es besteht also ein erhöhtes Risiko für ein erneutes Auskugeln bzw. Verrenken.

Dieses Risiko lässt sich mit einer arthroskopischen Operation deutlich verringern. Dabei wird der Knorpelring mit kleinen Faden-Ankern wieder an der Gelenkpfanne festgemacht.

Frage: Ich habe viele Jahre als Maler gearbeitet. Jetzt schmerzen mir bei einfachen Bewegungen die Schultern. Sogar das Kämmen und Rasieren fällt mir schwer. Schmerzlindernde Medikamente und Physiotherapien helfen nur vorübergehend. Mir wurde schon eine Stoßwellentherapie empfohlen, die ich aber aus eigener Tasche bezahlen soll. Was kann ich noch tun?

Dr. Steffen Drange

Privatdozent Dr. Alexander Berth

Engpassyndrom kann Schmerzen verursachen

Antwort: Über-Kopf-Arbeit, z.B. beim Malern, können zu Schmerzen im Schulterdach führen. Orthopäden sprechen dann von einem Engpasssyndrom bzw. einem Impingement. Im allgemeinen Sprachgebrauch ist auch von einer Schleimbeutelentzündung die Rede. Zusätzlich können knöcherne Einengungen, Kalkablagerungen oder Einrisse in den Sehnen ein Engpasssyndrom verursachen und die Bewegungen zur Qual machen.

Eine Stoßwellen-Therapie kann ein Therapieversuch sein. Zunächst wird man jedoch konservative Behandlungen wie zum Beispiel Physiotherapie, physikalische Therapiemaßnahmen und Injektionen in das Gelenk versuchen.

Wenn die konservativen Behandlungen keine Besserung bringen, ist eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) empfehlenswert.

Frage: Nach anfangs starken Schmerzen ist die Beweglichkeit meiner Arme jetzt sehr eingeschränkt. Mein Orthopäde sprach von einer primären Schultersteife. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Antwort: Die primäre Schultersteife verläuft typischerweise in drei Stadien. Zu Beginn stehen langsam zunehmende Schmerzen. Im Anschluss daran sind Bewegungseinschränkungen vorherrschend. In der dritten Phase werden Tätigkeiten in und über der Schulterhöhe wieder möglich. Entsprechend den Krankheitsphasen sind die Therapieempfehlungen unterschiedlich.

Im ersten Stadium helfen entzündungshemmende Schmerzmittel, die bei Bedarf auch direkt in das Gelenk gespritzt werden können. Im zweiten Stadium kommen krankengymnastische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit hinzu, wenn erforderlich durch schmerzlindernde Medikamente unterstützt. Im dritten Stadium wird versucht, durch gezielte physikalische Therapie, Physiotherapie und Krankengymnastik die primäre Schultersteife zu verbessern.

Manchmal ist jedoch auch eine Mobilisation der Schulter unter Narkose oder eine operative Therapie erforderlich.

Frage. Weil ich starke Schmerzen in den Schultern habe, fällt mir inzwischen sogar die alltägliche Körperpflege (z.B. das Gesicht waschen und Bewegungen der Arme auf den Rücken) sehr schwer. Bei der ärztlichen Untersuchung hat der Orthopäde eine Omarthrose diagnostiziert. Eine Operation wurde mir empfohlen. Kann man das Risiko auch noch mit 76 Jahren eingehen?

Antwort: Bei einer sogenannten Omarthrose handelt es sich um einen knöchernen Gelenkverschleiß zwischen Oberarmkopf und Gelenkpfanne. Beim Versagen konservativer Verfahren ist der Einsatz einer Schultergelenk-Prothese zu erwägen. Das Alter des Patienten für die Operation ist nicht entscheidend.