

Schulerschmerz – Der Alltag wird zur Qual

Wie stark wir im Alltag, bei der Arbeit oder in der Freizeit auf eine einwandfreie Schulterfunktion angewiesen sind, merken wir erst, wenn etwas nicht mehr stimmt.

Haare föhnen, Wäsche aufhängen oder den Pullover über den Kopf ziehen – wer schon einmal anhaltende Schulterschmerzen hatte, weiss, dass dieses Gelenk für viele Bewegungen unerlässlich ist.

Die Symptome sind unterschiedlich – von gelegentlichen Schmerzen bei einzelnen Bewegungen über Ausstrahlungen in Oberarm, Ellbogen und Nacken, schlaflose Nächte bis hin zu heftigen Schmerzattacken. Das Greifen nach oben oder auf den Rücken geht nicht mehr oder es fehlt die Kraft dazu.

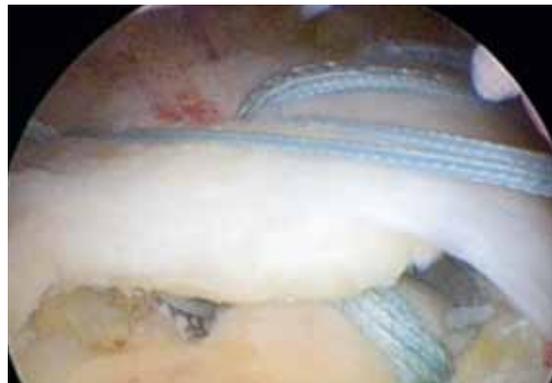
Neben akuten Sportverletzungen und Unfallfolgen kommen auch schleichend entstandene Verschleisserscheinungen an den Sehnen und am Knorpel vor. Nicht selten haben die Betroffenen einen langen Leidensweg hinter sich. Wenn die Schmerzen zu stark werden, wird die Bewegung vermieden, um die Schulter zu schonen. Dann droht das Gelenk steif zu werden.

Eine rechtzeitige spezialärztliche Untersuchung ist deshalb wichtig. In vielen Fällen kann bereits durch eine gezielte klinische Untersuchung eine Diagnose gestellt werden. Zur Sicherung der Diagnose und als Grundlage für eine optimale und individuelle therapeutische Empfehlung werden Zusatzuntersuchungen wie Röntgen, Ultraschall oder MRI durchgeführt.

Die Schulter besteht aus mehreren Teilgelenken. Sie ist das be-



MRI-Aufnahme mit Rotatorenmanschetten-Riss – die Sehne ist vom Knochen abgelöst.



Schulterarthroskopie am Beispiel einer Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion.



Anatomische Schulterprothese – modernes, knochensparendes, schaftfreies Implantat

weglichste Gelenk im Körper – und wahrscheinlich auch das komplizierteste. Aufgrund dieser Komplexität ist es besonders verletzungsanfällig. Es sind sehr viele verschiedene Ursachen möglich, die zu Problemen an der Schulter führen.

Rotatorenmanschetten-Ruptur, Impingement, Instabilität, Schulterluxation, Bicepssehnenprobleme, Schleimbeutelentzündung, Kalkschulter, «frozen shoulder» oder Arthrose, um nur einige wenige zu nennen.

Im Zentrum stehen dabei meist die Weichteile, wie beispielsweise

die Rotatorenmanschette, eine Gruppe von vier Muskelsehnen, die vom Schulterblatt zum Oberarm ziehen und durch ein ausgewogenes Zusammenspiel den Gelenkkopf in der sehr flachen Gelenkpfanne des Schulterblattes zentrieren. Kommt es zu einem Sehnenriss, kann diese Funktion nicht mehr gewährleistet werden – es entsteht eine schmerzhafte Funktionsstörung.

Die Therapie folgt keinen allgemeingültigen Prinzipien – welche Therapie in welcher Situation die richtige oder beste ist, hängt stark von individuellen Faktoren ab. Im Zentrum steht dabei ein vertrauensvolles Gespräch zwischen der betroffenen Person und dem behandelnden Arzt.

Oft geht es ohne Operation. Durch Medikamente und Injektionen können Schmerzen gelindert werden. Auch eine gezielte physiotherapeutische Behandlung kann helfen, die Funktionsfähigkeit des Armes zu verbessern.

Hingegen gibt es Situationen, in denen eine Operation unbedingt empfohlen werden muss. Viele Probleme an der Schulter können heute mittels Arthroskopie minimal invasiv und gewebeschonend behandelt werden. Die Arthroskopie (= Gelenkspiegelung) ermöglicht eine wesentlich detailliertere Beurteilung der anatomischen Verhältnisse und erlaubt auf diese Weise eine sehr exakte Rekonstruktion.

Die Wiederherstellung der Anatomie ist bei operativen Behandlungen das oberste Ziel. Bei fortgeschrittenem Gelenkverschleiss und Arthrose ist dies teilweise nicht mehr möglich. Wenn die damit verbundenen Schmerzen nicht mehr genügend auf konservative Massnahmen ansprechen, kann der künstliche Gelenkersatz notwendig werden. Der Zeitpunkt einer solchen Operation ist abhängig vom individuellen Leidensdruck und der Einschränkung der Lebensqualität.

Ob konservative Behandlung, rekonstruktive Chirurgie oder Gelenkersatz: Wichtig ist die intensive Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient. Ein gut informierter Patient kann viel zum Erfolg beitragen und hat bessere Aussichten auf ein zufriedenstellendes Behandlungsergebnis.

Referat & Patienteninformation

Schulterschmerzen im Sport und im Alltag – Ursachen, häufige Probleme und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Donnerstag, 7. November 2013, 18.30 – 20.00 Uhr
Privatklinik Bethanien, Toblerstrasse 51, 8044 Zürich
Die Veranstaltung ist kostenlos und unverbindlich



Praxisklinik für Sport- & Gelenkchirurgie

Dr. med. Philipp Frey und
Dr. med. Bruno Waespe
Toblerstrasse 51
8044 Zürich
Telefon 043 268 28 28

e-mail: frey@arthroseclic.ch
web: www.arthroseclic.ch