



Wenn die Schulter schmerzt ...



SA, 14. 12. '15,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Schmerzen im Schultergelenk können akut, etwa beim Sport oder Heben des Arms, aber auch chronisch auftreten. Meistens wird die Schulter zusätzlich druck- und bewegungsempfindlich. Schulterschmerzen können über einen langen Zeitraum leicht, aber auch von Anfang an extrem schmerzhaft sein. Frauen sind bis zu dreimal häufiger betroffen als Männer.

Beschreibung. Die Schulter ist das beweglichste Gelenk im menschlichen Körper. Es besteht aus drei Knochen: Oberarmknochen, Schulterblatt und Schlüsselbein. Die Bewegungen des Schultergelenks werden vor allem durch Muskeln geführt. Das garantiert zwar die hohe Beweglichkeit, macht das Schultergelenk aber aufgrund dieser Instabilität besonders anfällig für Verletzungen. Generell sind Schulterschmerzen Beschwerden in der Schulterregion, die manchmal in den Oberarm oder Hals ausstrahlen. In etwa 85 Prozent der Fälle liegt die Ursache der Schmerzen nicht im Schultergelenk selbst, sondern im gelenknahen Bereich.

So können zum Beispiel verletzungs- oder erkrankungsbedingte Schäden an Muskeln, Sehnen und Gelenkkapsel Schulterschmerzen hervorrufen.

Ursachen. Sie gehen häufig von den Weichteilen im Schulterbereich aus, also von Muskeln, Sehnen, Bändern und dem Schleimbeutel. Verschleißerscheinungen, Überlastung, aber auch Fehlhaltungen und eine unzureichend trainierte Muskulatur können zugrunde liegen. Bestimmte Sportarten wie Tennis oder Golf können das Gelenk belasten und schwächen. Infolge von Unfällen oder Stürzen kann das Schultergelenk auskugeln oder das knöcherne Schlüsselbein brechen. Unabhängig von ihrer Ursache können sie das Alltagsleben deutlich beeinträchtigen.



„Schulterschmerzen sind ein weit verbreitetes orthopädisches Problem“

Wann zum Arzt? Sind die Schmerzen sehr stark, anhaltend oder immer wiederkehrend, sind sie mit einer deutlichen Bewegungseinschränkung verbunden, strahlen die Schmerzen in andere Körperregionen wie Nacken oder Arm aus und treten Begleitsymptome wie Taubheitsgefühl oder Kribbeln auf, ist in jedem Fall ein Arzt zu konsultieren. Anhand der Anamnese sowie einer körperlichen Untersuchung kann der Arzt meist schon Vermutungen über die mögliche Ursache der Schulterschmerzen anstellen. Weitergehende

Untersuchungen wie eine Magnetresonanztomografie bringen letztendlich Klarheit. Sollte ein operativer Eingriff notwendig werden, stehen moderne minimal invasive Techniken (Arthroskopie) zur Verfügung.

Therapie. Je nach Ursache ist die Behandlung von Schulterschmerzen sehr unterschiedlich. Es muss nicht immer gleich eine Operation sein. Oft helfen auch Salben, Gele oder Lotionen sehr gut, die kühlend oder wärmend wirken und häufig mit entzündungshemmenden oder antirheumatischen Medikamenten angereichert sind. Bei chronischen Schmerzen ist Wärme ratsam, bei akuten

Beschwerden – vor allem infolge von Unfällen – Kälte. Die Ruhigstellung der Schulter ist nur nach Schulterverrenkungen, Kapselzerreißen und Brüchen sowie nach Operationen sinnvoll. Auch sind Bewegungstherapien, Massagen, Akupunktur oder Therapien mittels Strom, elektromagnetischer Wellen oder Ultraschall meist effektiv.

Prävention. Zur Vorbeugung ist regelmäßige Bewegung ratsam, welche die stabilisierenden Muskeln rund um das Schultergelenk stärkt. Bei sportlichen Aktivitäten empfiehlt es sich, das Schultergelenk nicht zu stark zu beanspruchen, um Schulterschmerzen vorzubeugen. Ist bekannt, welche Reize die Schulterschmerzen auslösen, ist es ratsam, diese tunlichst zu vermeiden. ■