

# Wenn die Schultern zur Last werden

**GESUNDHEIT** Die fast nur von Muskeln und Sehnen zusammengehaltene Schulter ist sehr beweglich – aber auch recht anfällig für eine ganze Reihe von Problemen. Facharzt Ralph Melzer sagt, was in welchem Fall zu tun ist.

INTERVIEW HANS GRABER  
hans.graber@luzernerzeitung.ch

*Die Schulter schmerzt – wann kann man das eher auf die leichte Schulter nehmen, wann muss man zum Arzt?*

**Ralph Melzer:** Leichte Schmerzen oder Schmerzen, die ohne Behandlung nach einigen Tagen bereits wieder deutlich besser werden, müssen nicht unbedingt ärztlich beurteilt werden. Anhaltend störende und/oder den Nachtschlaf beeinträchtigenden Schulterschmerzen sowie auch eine störende Bewegungseinschränkung sind es hingegen wert, dass man sie zunächst dem Hausarzt zeigt. Er wird die ersten diagnostischen und therapeutischen Schritte empfehlen und gegebenenfalls eine Überweisung an den Spezialisten vornehmen, also an den Rheumatologen oder Orthopäden..

*Kann man ohne ärztliche Abklärung selber versuchen, seine Beschwerden durch körperliche Betätigung loszuwerden, etwa im Fitnesscenter, oder kann das mehr schaden als nutzen?*

**Melzer:** Das hängt ganz von der zugrunde liegenden Schmerzursache ab und kann nicht generell beantwortet werden. In jedem Fall gilt, dass ohne Diagnose bei länger dauernden Schulterschmerzen nicht mit Schmerz auslösenden Bewegungen und Belastungen trainiert werden sollte. Schulterübungen im Fitnesscenter oder zu Hause sind in dieser Situation erst sinnvoll, nachdem die Ursache der Schulterbeschwerden diagnostiziert wurde und eine physiotherapeutische Instruktion der Kraftübungen stattgefunden hat. Andernfalls könnten zusätzliche Schäden resultieren.

*Ist ein erfahrener Arzt allein aufgrund der Schilderungen des Patienten in der Lage zu beurteilen, was die Ursache der Schulterprobleme sein könnte?*

**Melzer:** Ja, aus den Angaben des Patienten kann mit gezieltem Nachfragen tatsächlich eine oft recht zutreffende erste Verdachtsdiagnose gestellt werden. Nächtliche Schulterschmerzen können zum Beispiel auf eine zugrunde liegende Entzündung hindeuten. Schmerzen beim Heben des Armes über die Horizontale lassen an ein Einklemm-Phänomen denken, die ausgeprägte Einschränkung der Schulterrotation auf eine geschrumpfte Gelenkkapsel.

*Was ist weiter nötig für eine sichere Diagnose?*

**Melzer:** Mit der zwingend notwendigen körperlichen Untersuchung gewinnt man unverzichtbare weitere Elemente hinzu. Ergänzend helfen gegebenenfalls Blutuntersuchungen und vor allem Ultraschall-, manchmal auch Röntgen- oder MRI-Abklärungen weiter.

*Treten Schulterschmerzen meist isoliert auf, oder ist häufig auch noch etwas anderes damit verbunden?*

**Melzer:** Schulterschmerzen treten auf den ersten Blick häufig isoliert auf, etwa nach Überbelastung. Nicht selten sind aber zum Beispiel eine «Büggelhaltung» der Wirbelsäule oder über die Schulterbewegung hinausreichende falsche Bewegungsabläufe mitbeteiligt. Die Schmerzen können auch Folge eines anderen Problems sein, zum Beispiel eine vom Nacken ausgehende Nervenreizung, oder sie sind Teil einer rheumatologischen Erkrankung wie rheumatoide Arthritis oder Polymyalgie.

*Werden Schulterschmerzen mit zunehmendem Alter häufiger?*

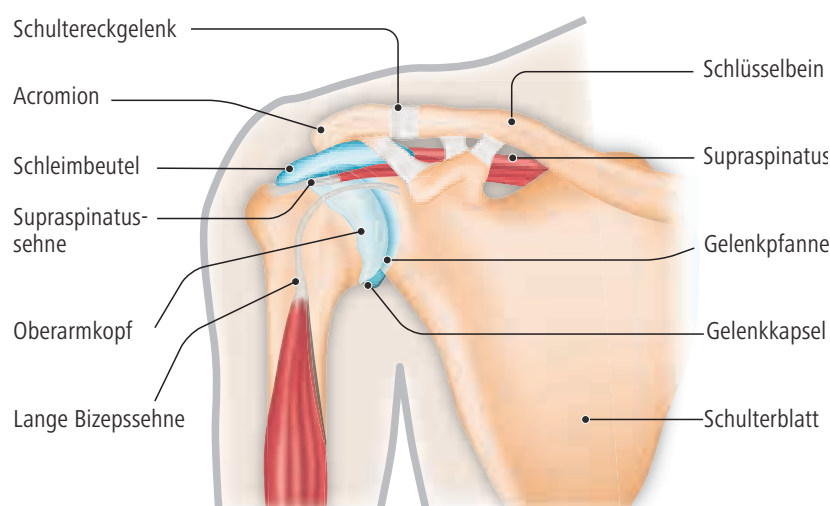
**Melzer:** Ja, das zunehmende Alter führt gehäuft zu Abnutzungserscheinungen der Schultersehnen und/oder zu Arthrose des Schultergelenks beziehungsweise des Schultergelenks selbst. Daneben können bei älteren Leuten auch die Folgen von meist osteoporotischen Knochenbrüchen Probleme machen. Im mittleren Alter sind Kalkablagerungen in den Schultersehnen nicht selten. Inter-



Schulterschmerzen und damit verbundene Einschränkungen der Bewegungsfreiheit können einem arg zusetzen. Doch in den meisten Fällen gibt es Abhilfe.

Getty

## Anatomie des Schultergelenks



Quelle: fotolia / Bearbeitung: Janina Noser

### Das sind die häufigen Ursachen

- An erster Stelle stehen Einklemm-Phänomene der Schultersehnen.
- Dann folgen Zerrungen und Teilrisse der Schultersehnen sowie Abnutzungen (Arthrose) des Schultergelenks selbst oder auch des Schultergelenks. Am besten zu umschreiben ist dieses als «knöchernes Dach» der Schulter, gebildet aus dem Ende des Schlüsselbeins und dem oberen Anteil des Schulterblattes.
- Im Weiteren recht häufig sind Entzündungen des Schleimbeutels, der über den inneren Sehnen und unter dem Schultergelenk liegt.
- Nicht selten sind ferner Entzündungen der Gelenkkapsel, die zur sogenannten «frozen shoulder» (steifen Schulter) führen. Ebenso Entzündungen des Schultergelenks selbst (Arthritis aufgrund verschiedener, teils immunologisch bedingter Ursachen).
- Bei Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen sind Schulterluxationen (Ausrenkungen) oder Knochenbrüche/Sehnenrisse aufgrund von Sportverletzungen im Vordergrund.

### Das sind die Therapieoptionen.

- Manchmal reichen Schmerzmedikamente und einige Tage Schonung (Beispiel Prellung).
- Sehr häufig sind physiotherapeutische Massnahmen (Beispiel fehlerhafte Einklemm-Symptome).
- Cortison-Spritzen kommen zum Beispiel bei Schleimbeutelentzündung/Kalkentzündung zur Anwendung.
- Dann gibt es komplexe und langdauernde medikamentöse Behandlungen des Immunsystems (Beispiel Rheumatoide Arthritis).
- Physikalische Behandlungen wie die Stosswellentherapie oder Nadelspülungen finden ebenfalls Anwendung (Beispiel Sehnen-Verkalkungen).
- Ausgedehntere Verletzungen wie Sehnenrisse oder starke Gelenkabrnutzungen (Arthrose) machen manchmal eine Operation nötig.
- Sehr häufig wird eine Kombination von mehreren Therapieformen durchgeführt. Schmerzmittel und Physiotherapie gehören meistens dazu.

essanterweise sehen wir solche bei alten Patienten wieder weniger.

*Treten Schulterschmerzen meist einseitig auf?*

**Melzer:** Ja, soweit äussere Belastungen die Ursache sind. Schätzungsweise sind beide Seiten etwa gleich häufig betroffen. Bei immunologisch-entzündlichen Rheumakrankungen wie Rheumatoide Arthritis oder Polymyalgie finden wir hingegen häufig einen gleichzeitigen oder wechselnden beidseitigen Befall.

*Gibt es eine familiäre Disposition für Schulterschmerzen?*

**Melzer:** Es gibt die vererbte Veranlagung zu lockeren Bändern, die zu einem erhöhten Risiko von Schulterluxationen führt, auch Gelenkabrnutzungen (Arthrose) oder immunologisch-entzündliche Rheumakrankheiten (Arthritis) sind zu einem Teil familiär gehäuft.

*Welche Tätigkeiten führen häufig zu Schulterproblemen?*

**Melzer:** Ungünstig sind Berufe mit lang anhaltenden Überkopftätigkeiten, das häufige Tragen von schweren Lasten auf der Schulter sowie Schlag-/Wurf-Belastungen bei diversen Sportarten

*Ein wichtiger Pfeiler der Behandlung ist offenbar die Physiotherapie. Aber was kann diese wirklich? Zögert sie einfach die Zeit hinaus, bis man dann wahrscheinlich doch operieren muss?*

**Melzer:** Das ist eine völlig falsche Ansicht. Die Schulter ist ein komplexes Gelenk. Sie besteht eigentlich aus drei Einzelgelenken und hat einen ausserordentlich grossen Bewegungsumfang in alle Richtungen. Sie wird zu diesem Zweck durch Muskeln und Sehnen stabilisiert und geführt. Nun ist Muskulatur zum Glück ausgezeichnet trainierbar und beeinflussbar, was der Physiotherapie hervorragende Möglichkeiten zur Beeinflussung der Schulterfunktion bringt. Deshalb kann Physiotherapie mit dem Einüben von optimierten Bewegungsmustern und dem Kräftigen von Muskelgruppen sehr viele Schulterprobleme beheben oder günstig beeinflussen. Entscheidend ist dabei aber das konsequente Umsetzen der erlernten Übungen durch den Patienten zu Hause. Physiotherapie alleine hat erst dort ihre Grenzen, wenn es um knöchernen Probleme oder entzündliche Erkrankungen geht. Sie kann aber auch hier unterstützend helfen.

*Wie habe ich Gewähr, eine geeignete Therapeutin zu finden?*

## Veranstaltungen in Zug und Luzern

**AKTION** Die Rheumaliga Schweiz führt nächste Woche die nationale Aufklärungskampagne «Brennpunkt Schulter» durch, mit Veranstaltungen auch in Zug und Luzern (Infostände, Referate, Beratung aus erster Hand). Mehr unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

### Zug: Montag, 5. September

- Zuger Kantonsspital, Baar. Zeit: **14.00–16.30 Uhr**. Eintritt gratis. Veranstalter: Rheumaliga Zug.
- Referate: Schmerzhafte Schulter, Ursachen und Behandlung (Dr. med. Rolf Stebler, Chefarzt Medizin, Klinik Adelheid).
- Wann ist eine Operation sinnvoll? (Sebastian Gathmann, Facharzt für orthopädische Chirurgie)
- Bewegungstalent Schulter (Ivo Flüeler, dipl. Physiotherapeut)

### Luzern: Freitag, 9. Sept.

- Ort: Luzerner Kantonsspital, Hauptgebäude. Zeit: **15.00–18.30 Uhr**. Eintritt frei. Veranstalter: Rheumaliga Luzern/Unterwalden.
- Referate: Schulterschmerzen aus rheumatologischer Sicht (Gediminas Matulis, Facharzt für Rheumatologie, Hirslanden-Klinik St. Anna)
- Schulterchirurgie: Orthopädische Problemlösungen (Ralf Schöniger, Leitender Arzt Orthopädie, Luzerner Kantonsspital)
- Sinnvolle Übungen für eine bewegliche und stabile Schulter (Marion Preisig (dipl. Sportphysiotherapeutin, Klinik St. Anna, Luzern)

RED

**Melzer:** Der Haus- oder Facharzt weiss in der Regel, welche Therapeutin am geeignetsten ist. Ausser in gewissen Hausarzt-Versicherungsmodellen kann man die Physiotherapeutin auch selbst wählen. Für die Übernahme der physiotherapeutischen Behandlungskosten durch die Krankenkasse ist immer eine Verordnung durch einen Arzt erforderlich.

*Was kann operiert werden?*

**Melzer:** Das Spektrum der Indikationen ist breit: Man kann unter anderem gerissene Sehnen wieder anheften, einen chronisch-entzündeten Schleimbeutel entfernen und mittels Abtragungen von Knochen mehr Platz für Bewegungen schaffen. Ferner kann man hartnäckigen Kalk herausschneiden, Bänder und Gelenkkapsel raffen oder ein künstliches Schultergelenk einsetzen. Die Operationen werden teils offen, das heisst mit klassischem Eingehen über einen mehr oder weniger langen Hautschnitt vorgenommen, teils auch arthroskopisch, das heisst mittels «Schlüsselloch-Chirurgie».

*Hilft eine Operation in jedem Fall?*

**Melzer:** Eine gut begründete Operation kann ein Segen sein und zum Beispiel bei einer Verletzung oder bei ausgeprägten Abnutzungsveränderungen eine ausgezeichnete Besserung bringen. Jede Operation hat aber auch ein bestimmtes Risiko des Scheiterns. Für die meisten Schulterbeschwerden gilt schon deshalb, dass zuerst die korrekten konservativen therapeutischen Massnahmen richtig ausgenutzt werden sollten.

*Wie kann man Schulterproblemen vorbeugen?*

**Melzer:** Leider lässt sich nicht jedem Schulterproblem vorbeugen. Allgemein kann gesagt werden, dass eine gute Körperhaltung ohne Nachverhängen der Schultern sowie das Vermeiden von schmerzhaften Belastungen wie etwa lange anhaltende oder ruckartige Tätigkeiten über dem Kopf hilfreich sind. Eine Garantie aber hat man damit nicht.

HINWEIS



Dr. med. Ralph Melzer ist Leitender Arzt Rheumatologie am Luzerner Kantonsspital sowie Präsident der Rheumaliga Luzern und Unterwalden.