

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Seine Stabilität wird nicht durch die knöchernen Strukturen gewährleistet, wie zum Beispiel beim Hüft- oder Ellenbogengelenk, sondern durch den Bandapparat und vor allem durch die kräftige Muskulatur. Wegen seiner aussergewöhnlichen Mobilität und gleichzeitigen Belastungsfähigkeit besteht eine hohe Anfälligkeit für Verletzungen. Ausserdem unterliegt die Schulter häufig Entzündungs- und Abnutzungserscheinungen.

Verletzungen

Die Schulter rangiert bei den Sportverletzungen hinter Knie- und Sprunggelenk auf Rang drei. Aufgrund der besonderen biomechanischen Eigenschaft des Schultergelenks, die darin besteht, dass ein grosser Oberarmkopf in einer kleinen und flachen Pfanne liegt, besteht eine hohe Ausrenkungsgefahr (Luxation). Bei vielen Sportarten ist die Schulter deshalb verletzungsgefährdet (z.B. beim Tennis, Klettern und Schwimmen). Aber auch Verrenkungen des Schulterreckgelenkes (Gelenk zwischen Schulterblatt und Schlüsselbein) kommen häufig vor. Nicht zuletzt gibt es die verschiedensten Arten von Brüchen im Schulterbereich.

Abnutzungen

Schultererschmerz kann aber auch plötzlich und „über Nacht“, ohne Verletzungsereignis auftreten. Oft entstehen Entzündungen an den Sehnen der Schulter. Die am häufigsten von Entzündungen betroffene Struktur in dieser Region ist die Supraspinatussehne. Mit drei weiteren Sehnen bildet sie die sogenannte Rotatorenmanschette und sorgt für die Beweglichkeit der Schulter sowie die Stabilisation des Gelenks.

Bei länger dauernden Überlastungen und Abnutzungen entwickelt sich eine Kalkschulter, die meistens Menschen über 35 Jahren betrifft. Es handelt sich dabei um Ablagerungen von Kalkdepots aufgrund einer chronischen Entzündung in der Rotatorenmanschette.

Im weiteren Verlauf kann die Rotatorenmanschette sogar reissen. Dies führt zu einem raschen Kraftverlust beim Heben und Halten des Arms, ausserdem zu einer Schmerzausstrahlung in den Oberarm und zu Schmerzen in der Nacht.

Diagnostik

Zu Beginn jeder Abklärung steht eine klinische Untersuchung mit diversen Tests. Zusätzlich wird fast immer ein Röntgenbild angefertigt, um allfällige Verletzungen nachzuweisen und Verkalkungen auszuschliessen. Zur Erhärtung einer Verdachtsdiagnose ist oft eine Ultraschalluntersuchung oder Kernspintomographie (MRI) erforderlich.

Behandlung

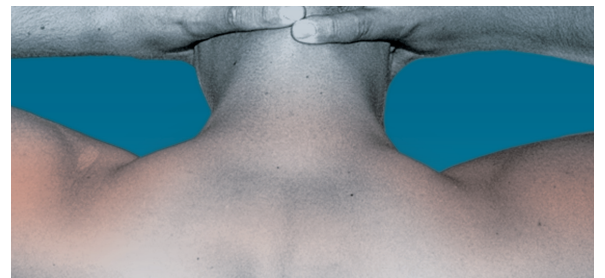
Schulterverletzungen können in leichteren Fällen konservativ mit Ruhigstellung behandelt werden. Bei Entzündungen werden oft Tabletten verabreicht oder gezielte entzündungshemmende Injektionen in den Schleimbeutel der Schulter durchgeführt.

Auch eine Physiotherapie mit Elektro- und Ultraschalltherapie kommt häufig zur Anwendung. Führt dies nicht zum Erfolg, ist eine Operation nötig, meistens minimalinvasiv.

Dabei wird das ganze Spektrum operativer Massnahmen wie Gelenkspiegelung, arthroskopische Operationen mit kleinen, kosmetisch günstigen Hautschnitten, Sehnen- und Muskelnähten, Entfernung der Kalkherde sowie moderne stabilisierende Verfahren bei Knochenbrüchen angewendet. Erst wenn gelenkerhaltende Massnahmen nicht mehr ausreichend sind, kommen diverse Typen der Schulterprothesen zum Einsatz.

Prävention

Damit es nicht zu Verletzungen oder Beschwerden im Schulterbereich kommt, sollte man durch gezieltes Krafttraining präventiv dagegen arbeiten. Dafür muss man nicht automatisch vier Mal wöchentlich ins Fitnessstudio gehen. Es gibt sinnvolle Hilfsmittel, mit denen man auch zuhause das Schultertraining absolvieren kann. Gerade Übungen für die Schulter lassen sich sehr gut in den eigenen vier Wänden praktizieren.



Wann sollten Sie bei Schulter- schmerzen einen Arzt aufsuchen?

- Bei mehr als zwei Wochen anhaltenden Schmerzen
- Wenn Sie regelmässig nachts Schmerzen haben, egal wie stark
- Bei immer wiederkehrenden Schmerzen
- Wenn die Schmerzen durch bestimmte Bewegungen provozierbar sind
- Wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist
- Wenn Ihre Schultermuskulatur kraftlos ist

Der Spezialist:

Dr. Wolfgang Mayer, Facharzt für Unfallchirurgie, Schaan

Weitere Informationen rund um
das Thema Gesundheit finden Sie auf
www.gesundesliechtenstein.li

Weiterführende Infos:

- www.balgrist.ch
- www.schulterinfo.de
- www.schulterambulanz.at