

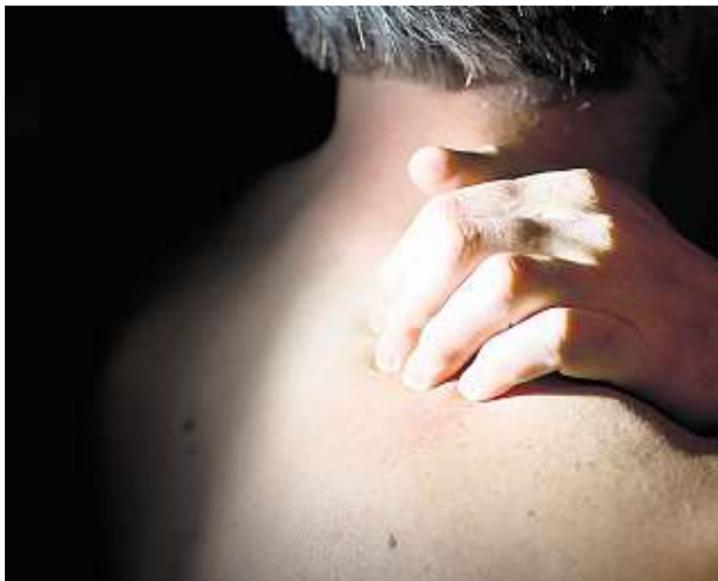
# Wenn die Schulter schmerzt

Durch ein verändertes Freizeitverhalten und den gestiegenen Anspruch, auch im fortgeschrittenen Alter noch aktiv sein zu können, gewinnen Schulterschmerzen in unserer Zeit an Bedeutung. Hauptgründe hierfür sind Überlastungen, Verschleiss, Verletzungen, aber auch einseitige Belastungen oder zu wenig Bewegung.

Von Robert E. Seidner

Schwyz. – Heutige, moderne Diagnose- und Therapieverfahren erlauben es dem erfahrenen Arzt, die Ursache der Schulterschmerzen schnell zu erkennen und meist erfolgreich zu therapieren.

Das Schultergelenk ist mit Abstand das beweglichste Gelenk des Körpers. Eine kleine Gelenkpfanne und ein grosser Oberarmkopf begünstigen dabei diese Mobilität. Neben der Kapsel und den Bändern erfolgt die Stabilisierung der Schulter in erster Linie durch die Muskeln der sogenannten «Rotatorenmanchette». Solange das Kräfteverhältnis dieser Muskeln ausgeglichen ist, sitzt der Oberarmkopf optimal in der Gelenkpfanne. Ist diese Balance jedoch gestört oder sind be-



Es schmerzt: Die Ursache muss genau geklärt werden.

Bild Stefan Kürzi

stimmte Strukturen defekt, kommt es zu Schmerzen.

## Sehnenverletzung und -verschleiss

Akute Verletzungen, wie auch der Verschleiss der Sehnen an der Schulter, führen – bei einem Riss der Sehnen – zu Schulterschmerzen. Eine häufige Ursache für einen solchen Sehnenriss kann z.B. ein direkter Sturz auf die Schulter oder den Arm oder aber ein jahrelanges Reiben der Sehnen unter dem Schulterdach sein. Oft ist neben den Schmerzen dann auch ein Kraftverlust feststellbar. Eine solche sogenannte «Rotatorenmanschettenverletzung» heilt leider nicht von selbst,

da die Sehnen an der Schulter unter Spannung stehen und sich bei einem Riss wie ein Gummiband zurückziehen. Bei vorhandenem Sehnenriss sollte deshalb umgehend ein Spezialist konsultiert werden, da für die operative Versorgung einer solchen Verletzung nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung steht.

## Schultergelenkverschleiss

Eine Arthrose im Schultergelenk ist im Vergleich zu einer Hüft- oder Kniegelenkarthrose eher selten. Unfälle und übermässige Beanspruchung können jedoch auch hier Schäden am Gelenkknorpel verursachen. Zu Be-

ginn einer Bewegung wie auch nach längerer Belastung kommt es dann zu entsprechenden Schmerzen. In einem späteren Stadium kommen vermehrte Beweglichkeit sowie Ruhe- und Nachtschmerzen hinzu.

Zwischen dem äusseren Rand des Schlüsselbeins und dem Schulterdach befindet sich das Schultergelenk (AC-Gelenk). Nach immer wiederkehrenden kleineren Verletzungen ist auch hier ein Verschleiss möglich. Besonders bei intensiver körperlicher Arbeit oder bei schulterbetonten Sportarten spürt der Betroffene Schmerzen bei Belastung im vorderen oberen Bereich der Schulter. Hier spricht man dann von einer AC-Gelenkarthrose.

## Wenn der Alltag zur Qual wird

Schulterschmerzen können viele unterschiedliche Ursachen haben. Oft werden alltägliche Handgriffe zur Qual. Die Symptome sind je nach betroffener Struktur unterschiedlich. Zum überwiegenden Teil sind es Weichteilschmerzen, wobei Muskeln, Sehnen, Gelenkkapsel und Schleimbeutel betroffen sind. Möglich sind allerdings auch Beschwerden, die von der Halswirbelsäule ausgehen und in die Schulter ausstrahlen. Die Differenzierung der unterschiedlichen Schmerzsachen erfordert eine detaillierte Abklärung durch einen Spezialisten. Es ist zu empfehlen, dass spontane oder nach einem Unfall auftretende Schulterschmerzen, welche unter konservativer Therapie keine wesentliche Besserung zeigen, spätestens nach drei Monaten von einem Spezialisten beurteilt werden

## Enge unter dem Schulterdach

Bei einer Enge unter dem Schulterdach, kommt es zu einer Quetschung und damit Reizung von Sehnen oder dem Schleimbeutel unter dem Schulterdach. Häufig werden Schmerzen während bzw. nach einer Belastung der Schulter über die Horizontale hinaus empfunden. Dabei sind Nachtschmerzen oft Zeichen einer chronischen Entzündung. Ursächlich hierfür ist neben einer verstärkten Krümmung des Schulterdaches meist eine permanente Überlastung der Schulter, wie sie bei Überkopftätigkeiten eines Handwerkers oder auch bei Sportlern vorkommt. (seid)

## Kalkschulter

Hierbei kommt es zu Ablagerungen von Kalkkristallen in den Sehnen. Ursächlich für diese Kalkablagerungen können immer wiederkehrende kleinere Sehnenverletzungen mit Entzündungen sein. Auch lokale Durchblutungsstörungen der Sehne spielen hier eine Rolle. Im akuten Fall bestehen oft starke Schmerzen am Tag wie auch in der Nacht. (seid)

## Der Autor

Dr. med. Robert E. Seidner. Seidner ist Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates; er ist Oberarzt am Spital Schwyz.



## Schultersteife

Nach einer Entzündungs- und Schmerzphase kann es zu einer zunehmenden Versteifung im Schultergelenk kommen. Die Ursache dieser Erkrankung ist noch nicht bekannt. Bekannt ist jedoch, dass die Schultersteife in mehreren Stadien über in einem Zeitraum von bis zu 2 Jahren verläuft. Um diesen Verlauf abzukürzen, sind verschiedene Therapien möglich. (seid)

## Schmerzen im Schultergelenk

Bei jeder Behandlung gilt als Grundsatz: «Mit der möglichst schonendsten Therapie eine dauerhafte Heilung erreichen!» Dazu stehen den Spezialisten heute eine Reihe konservativer und minimal-invasiver Therapien zur Verfügung.



Klassische Massage: Auch sie gehört zu den schonenden Therapieverfahren. Archivbild

Schwyz. – Prinzipiell sind je nach Beschwerden die Physiotherapie, die Ultraschall-, Stosswellen-, Laser- und Infiltrationstherapie, die Akupunktur, Chirotherapie sowie die klassische Massage bis zur Triggerpunktbehandlung als konservative Behandlungsformen denkbar.

Kann auf diese Weise nicht dauerhaft geholfen werden, heisst das allerdings nicht, dass der Patient mit seinen Beschwerden leben muss. Häufig ist es sinnvoller, einen Gelenkschaden zu operieren, als über Jahre nur die Symptome zu behandeln. Nach spätestens drei Monaten unbefriedigender konservativer Behandlung besteht die Indikation für eine detaillierte Abklärung beim Spezialisten.

Die individuellen Wünsche und Anforderungen des Patienten werden dann bei der Überlegung zu einer Operation in die Entscheidung mit einbezogen und gemeinsam diskutiert. Durch heutige moderne, mi-

nimal-invasive Operationstechniken, wie beispielsweise die Arthroskopie, hat sich das Behandlungsspektrum am Schultergelenk erheblich erweitert. Bei arthroskopischen Operationen sind nicht mehr wie früher grosse Schnitte erforderlich, stattdessen werden über Schnitte von nur 5 bis 10 mm eine Kamera sowie spezielle Operationsinstrumente in das Schultergelenk eingeführt. So kann ein Schaden «durch das Schlüsselloch» inspiziert und direkt behoben werden. In den meisten Fällen besteht die Möglichkeit, durch diese Operationen dem Patienten die Schmerzen zu nehmen und die Beweglichkeit und Funktion der Schulter dauerhaft wiederherzustellen. Damit erhält der Betroffene wieder ein erhebliches Stück Lebensqualität zurück. (seid)

## Beim Snowboarden das Schultergelenk ausgerenkt

Aufgrund neuer verletzungsinintensiver Trendsportarten, wie z.B. Snowboarden oder Inlineskaten, ist die Zahl der «Schulterluxationen» in den letzten Jahren stetig gestiegen. Oft werden diese Verletzungen unterschätzt, was zu bleibenden Folgeschäden führen kann.

Schwyz. – Zu einem Ausrenken des Schultergelenkes kommt es z.B. durch einen Sturz auf den abgespreizten Arm. Hierbei springt der Oberarmkopf aus der Gelenkpfanne heraus. Man spürt danach im Gelenk eine federnde Fixierung mit Schmerzen.

Zur Diagnostik werden möglichst rasch eine klinische Untersuchung und ein Röntgenbild gemacht. Danach sollte ein Arzt das Schultergelenk «sanft» einrenken. Bei einer Schulterluxation werden oft wichtige stabilisierende Weichteile wie Bänder, Kapsel und Gelenklippe überdehnt oder zerrissen. Aber auch Verletzungen an der am Oberarmkopf ansetzenden Sehnenmanschette sowie am Knorpel, am Knochen oder den Nerven können dabei auftreten. Die primäre Therapie ist eine Ruhigstellung des Armes für 1 bis 2 Wochen in einer Bandage und eine anschliessende Mobilisierung und Stabilisierung der Schulter in der Physiotherapie. Die zu erwartende Schulter-

funktion nach einer Schulterluxation hängt wesentlich vom Alter und der Aktivität eines Patienten ab. Je jünger und aktiver ein Patient ist, umso wahrscheinlicher ist es, dass er ohne Operation eine instabile Schulter mit wiederkehrenden Ausrenkungen behält. So liegt bei unter Dreissigjährigen die Wahrscheinlichkeit einer «Reluxation» bei etwa 85 Prozent, bei 60- bis 70-Jährigen nur noch bei 5 Prozent. Das bedeutet, je jünger und körperlich aktiver ein Patient ist, desto eher sollte eine Schulter nach einer Luxation operiert werden. (seid)

## GESUNDHEITSRATGEBER



Dr. med. Magdalena Berkhoff, Psych. Klinik Zugersee

## «Probleme am Arbeitsplatz – ist es Mobbing?»

«Meine Schwester hat schon öfter den Arbeitsplatz wegen Mobbing gewechselt. Ich glaube nun, es könnte etwas mit ihr zu tun haben. Kann ich ihr helfen?»  
Silvia R. (46)

## Dr. med. Magdalen Berkhoff antwortet

«Liebe Frau R., bei Mobbing wird jemand am Arbeitsplatz wiederholt schikaniert und verletzt. Zunächst ist also wichtig, zu wissen, ob wirklich kein Mobbing vorliegt. Wenn dies sicher nicht der Fall ist, kommen auch andere Gründe infrage. Häufig sind vor allem die folgenden drei Situationen: Eine Überforderung am Arbeitsplatz führt zu entsprechenden Rückmeldungen des Umfeldes und der Vorgesetzten. – Manchmal führen Krankheiten zu mobbingähnlichen Situationen. Besonders wenn jemand aufgrund einer Erkrankung geschwächt ist und sich und anderen dies nicht eingesteht, kann er/sie unter Druck geraten, und ein Teufelskreis beginnt. – Und schliesslich: Jemand hat eine besondere Art, mit anderen umzugehen («Interaktionsmuster»), und dieses Verhalten löst bei anderen regelmässig eher ablehnende oder kritische Reaktionen aus. Ein wichtiger Hinweis hierauf sind häufige Wiederholungen ähnlicher Situationen. Dem Betroffenen ist dies wenig oder gar nicht bewusst. Jedoch spürt er/sie die Ablehnung zu Recht, leidet darunter und fühlt sich selbst als Opfer.

Wegen der Wiederholung ähnlicher Erlebnisse bei Ihrer Schwester ist es besonders wichtig, genauer hinzusehen. Ansonsten ist die Wiederholungsgefahr gross, bis zum Risiko, nicht wieder im Berufsleben Fuss fassen zu können. Ein erster Schritt kann eine Beratungsstelle für Mobbing sein. Bei sich wiederholenden Mustern ist jedoch oft auch eine psychotherapeutische Klärung hilfreich.»

Dr. med. Magdalena Berkhoff ist Chefarztin der Psychiatrischen Klinik Zugersee.



## VERANSTALTUNGSTIPPS

### Oberwil

1. Februar, 7. März, 19.00 bis 20.30 Uhr, Seminarraum der Psychiatrischen Klinik Zugersee, Oberwil. **Angehörigenabend:** Informationen und Diskussion für Angehörige von psychisch kranken Menschen. Anmeldung bis zum Vorabend erbeten beim Empfang unter Telefon 041 726 33 00 oder per E-Mail: empfang@pkzs.ch.

13. Februar, 14.00 bis 16.00 Uhr, Mehrzwecksaal der Psychiatrischen Klinik Zugersee, Oberwil. **Vortrag: «Versprechen einer biologischen Psychiatrie und die Zukunft der Psyche»**, mit PD. Dr. Peter Schneider, Psychoanalytiker, Satiriker.

12. März, 14.00 bis 16.00 Uhr, Mehrzwecksaal der Psychiatrischen Klinik Zu-

gersee, Oberwil. **Vortrag: «Deeskalative Intervention in der Psychiatrie: vom Zwang zur Selbstbestimmung»**, mit Dietmar Böhrner, Trainer Deeskalation.

### Brunnen

26. Januar, 19.30 Uhr, Forum der Aeskulap-Klinik Brunnen. **Vortrag:** «Die homöopathische Behandlung von Erkältungskrankheiten», mit Referent Bernd Dankert. Anmeldung (041 825 47 54) erwünscht.

## IMPRESSUM

Die «Gesundheitsseite Schwyz» wird in Zusammenarbeit mit dem Spital Schwyz, Gesundheit Schwyz, der Aeskulap-Klinik und der Psychiatrischen Klinik Zugersee gestaltet.