

Patient Schulter – so beugt man einem Engpass vor

Wir können der häufigsten Schmerz-Ursache des Gelenks gut entgegenwirken

Die Strandtasche ist fast nicht mehr zu schultern, das Ausziehen des Shirts am See ist nur unter stehenden Qualen möglich und an Schwimmen ist nicht zu denken. Schmerzen in der Schulter ruinieren nicht nur den Badeausflug, sie schränken auch den Alltag immens ein. Häufigster Auslöser für die Beschwerden: das Impingement-Syndrom. Dabei ist der ohnehin beengte Raum zwischen Oberarmkopf und Schulterdach eingengt.

Das komplexe System ist äußerst anfällig

Gerade weil die Schulter das beweglichste Gelenk im Körper ist, ist sie besonders verletzlich. „Ihr großer Gelenkkopf wird nur durch Muskeln und Sehnen, der Rotatorenmanschette, in der verhältnismäßig kleinen Gelenkpfanne gehalten.“, erklärt Dr. Heribert Konvalin vom Medizinischen Versorgungszentrum im Helios Mün-

chen (www.mvz-im-helios.de). Neben knöchernen Veränderungen und Kalkdepots können vor allem einseitige oder zu starke Belastungen sowie eine gekrümmte Schonhaltung, beispielsweise vorm PC, zu einem Engpass führen. „Patienten haben meist Beschwerden, wenn sie eine Jacke anziehen oder sich anschnallen wollen“, sagt der Experte. „Oft ist bei Betroffenen die vordere Schultergürtelmuskulatur verkürzt, die hintere dabei ständig überdehnt.“ So entstehen kleinste Risse, sogenannte Mikrotraumen, die sich zu Narben verdicken. „Auf Dauer kann es zur chronischen Schleimbeutel-Reizung zwischen Sehne und Knochen kommen. Auch kann die Sehne ein- bzw. komplett abreißen.“

Behandelt wird zunächst konservativ. „Wir versuchen, die Schmerzen mit entzündungshemmenden Medikamenten sowie Physiotherapie zu lindern“, so der Sportmediziner. Auch die Anwendung von

Kinesio-Tapes (s. oben) kann helfen. Zum Glück können wir viel tun, damit es nicht erst soweit kommt.

Training für mehr Kraft und Beweglichkeit

Ob im Beruf oder Alltag – ständige Überkopf-Bewegungen sollten vermieden werden. Zudem ist wichtig, sich öfter bewusst gerade hinzusetzen und die Schultern zurückzunehmen. Auch regelmäßiges Training hilft, die

vorderen und hinteren Schultermuskeln in Balance zu halten. „Ich empfehle, dreimal die Woche schulterstärkende Übungen wie z. B. Liegestütze auf den Knien zu machen – sie belasten das Gelenk weniger stark“, so Dr. Konvalin. Auch Übungen mit einem Gymnastik-Band sind ratsam. Die Schultern sollten dabei jedoch nie gesondert betrachtet werden. Wichtig ist, auch den gesamten Rücken und den Nacken zu stärken.

Wann operiert werden muss

- * Waren konservative Maßnahmen erfolglos, wird operiert. Das geschieht durch minimal-invasive Eingriffe, bei denen durch kleine Einstiche der entzündete Schleimbeutel oder Ablagerungen entfernt werden, um der Sehne Platz zu schaffen. Auch Sehnenrisse werden so genäht.