



Dr. Lennart Konvalin ist Schulter-spezialist im OZM im Helios.

LEIDER IST EINE ARTHROSE IN DER SCHULTER NICHT HEILBAR. „ABER MAN KANN DIE BESCHWERDEN EFFEKTIV LINDERN“, SAGT OZM-SCHULTERSPEZIALIST DR. LENNART KONVALIN.

Anfangs tritt der Schulterschmerz nur bei bestimmten Armbewegungen auf: beim Anziehen oder beim Griff ins obere Regalfach; dabei kann man oft ein Knirschen und Knacken hören. Mit der Zeit werden die Schmerzen stärker, bis sie sich auch in Ruhe oder nachts bemerkbar machen. „Der schleichende Verlauf über Wochen und Monate ist typisch für Schulterarthrose“, erklärt Dr. Lennart Konvalin vom OZM Orthopädiezentrum München im Helios.

Ein weiteres Indiz ist der zunehmende Verlust an Beweglichkeit: Der Arm lässt sich immer schlechter heben, drehen oder nach hinten führen, vor allem nach Ruhephasen. „Viele Patienten nehmen eine Schonhaltung ein. Die Folge sind schmerzhafte Muskelverspannungen“, weiß Dr. Konvalin.

Auch wenn eine Arthrose des Schultergelenks im Vergleich zur Knie- oder Hüftarthrose selten ist – der Krankheitsverlauf ist derselbe: Der schützende Knorpel, der die Gelenkflächen überzieht, nutzt sich ab, die darunterliegenden Knochen verändern sich, akute Entzündungsreaktionen im Gelenk häufen sich. Im Spätstadium ist der Knorpel weitgehend verschwunden, Knochen reibt auf Knochen.

► Skiuifall mit Spätfolgen

Nicht immer lässt sich eine Ursache feststellen. Bei einem Drittel der Schulterarthrosen ist ein Unfall oder eine OP vorausgegangen. Bei Rolf Hontschik kam beides zusam-

Bei einer Arthrose im Schultergelenk nutzt sich der schützende Knorpel, der die Gelenkflächen überzieht, ab. Im Spätstadium ist der Knorpel weitgehend verschwunden, Knochen reibt auf Knochen.

Hilfe bei Arthrose in der Schulter



Dr. Lennart Konvalin half seinem Patienten Rolf Hontschik dabei, die Schulterschmerzen zu überwinden. MARTIN HANGEN (2)

men: Beim Skifahren vor zwei Jahren stürzte der Münchner und fiel auf seine rechte Schulter. Den Schreckmoment hat er noch vor Augen: „Da war die Einblutung, die größer wurde. Mein Arm war wie eingefroren. Er stand ab, ich konnte ihn nicht mehr nach unten bewegen“, erinnert sich der 74-Jährige. Nachdem der Bluterguss abklang, wurde das Ausmaß sichtbar: Schäden an der Rotatorenmanschette und eine eingerissene Bizepssehne.

Doch meldete sich der Schulterschmerz zurück. Für Dr. Konvalin ein Zeichen, dass als Spätfolge der

unfallbedingten Schäden eine Arthrose entstanden ist. Eine Untersuchung im praxiseigenen MRT-Gerät bestätigte den Verdacht.

► PRP gegen die Schmerzen

Hat sich eine Arthrose entwickelt, kann man den Verschleiß verlangsamen und Beschwerden deutlich lindern. Dr. Konvalin: „Es war von Vorteil, dass die Schulterarthrose bei Herrn Hontschik so früh entdeckt wurde.“ Konvalin empfahl eine Behandlung mit plättchenreichem Plasma, kurz PRP. Studien beschei-

nigen eine gute Wirksamkeit, insbesondere bei einer leichten bis mittelschweren Arthrose, auch ist der entzündungshemmende Effekt des Verfahrens wissenschaftlich belegt.

Gewonnen wird das PRP aus einer kleinen Menge Blut, die vom Patienten selbst stammt. „Damit ist die Behandlung praktisch nebenwirkungsfrei“, betont Dr. Konvalin. Das in einer Zentrifuge aufbereitete Blutplasma enthält vor allem Blutplättchen und Wachstumsfaktoren, die bei einer Verletzung im Körper wesentlich an der Reparatur und Zellregeneration des betroffenen Gewebes beteiligt sind. Wird das Konzentrat direkt ins Gelenk gespritzt, entfaltet es heilfördernde Wirkungen. Bis zu einer deutlichen Besserung sei allerdings oft Geduld gefragt. Zudem könne es sein, dass sich die Schmerzen mit der Zeit wieder stärker bemerkbar machen: „Auch mit PRP lässt sich ein stark verschlissener Knorpel nicht wieder aufbauen“, so Dr. Konvalin.

Rolf Hontschik halfen drei Injektionen im Abstand von je zwei Wochen: „Schmerzen habe ich kaum mehr.“ Damit es möglichst lange so bleibt, empfahl ihm Dr. Konvalin ein gezieltes Bewegungs- und Krafttraining zur Stärkung der Muskeln, die das Schultergelenk führen und stabilisieren. NICOLE SCHAEZLER

Expertentipps gegen die Schmerzen

Selbst aktiv gegen die Schmerzen vorgehen können Sie mit den Tipps des Schulterexperten Dr. Lennart Konvalin.

► **Stärkung durch Training:** Ganz oben auf der Liste der empfohlenen Therapiemaßnahmen stehen regelmäßige Übungen zur Stärkung der Muskulatur rund um das Schultergelenk. Dr. Lennart Konvalin: „Am besten ist es, sich die individuell passenden Einheiten zunächst vom Physiotherapeuten zeigen zu lassen, später können die erlernten Übungen zu Hause fortgeführt werden.“

► **Antientzündliche Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung, die

reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Pflanzenölen und Seefisch ist, wirkt entzündungshemmend und kann sich günstig auf eine Schulterarthrose

auswirken. Zu viel Fleisch, Wurstwaren und fette Käsesorten, Weißmehlprodukte und Zucker, aber auch Fertiggerichte oder Fast Food fördern dagegen Entzün-

dungsprozesse – „und sollten daher nur selten auf dem Speiseplan von Arthrosepatienten stehen“, so Schulterarzt Dr. Konvalin.

► **Nicht zu lange warten:** Schmerzt die Schulter bei bestimmten Bewegungen? Bemerken Sie Einschränkungen der Beweglichkeit, die allmählich zunehmen? Knirscht es in der Schulter, wenn sie bewegt wird? Dann gilt es, sich rasch an einen Orthopäden zu wenden, der sich auf Schultererkrankungen spezialisiert hat. „Viele Probleme lassen sich konservativ lösen, wenn sie rechtzeitig und fachkundig diagnostiziert werden“, betont Dr. Konvalin.