



FOLGE 3/2021

## Was kann man machen, wenn die Schulter schmerzt?

### MITTELMASS FINDEN – DIE SCHULTER ZWISCHEN BELASTUNGEN UND BELASTBARKEIT

Mehr als zwei Drittel aller Menschen leiden mindestens einmal im Leben an Schulterschmerzen, sie sind die dritthäufigste Erkrankung des Bewegungsapparates – die Ursachen sind vielfältig: Unfälle, Sportverletzungen, Muskelverspannungen oder altersbedingte Abnutzung. Aber auch andere Erkrankungen wie z. B. Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen und auch Herzinfarkt oder Tumore können Schulterschmerzen auslösen.



Über Ursachen, Diagnosen, Therapien und Prävention sprechen wir heute mit Prof. Olaf Kilian, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie der Zentralklinik Bad Berka.

### Spielt es bei der Diagnose eine Rolle, wie lange ich den Schmerz schon habe?

Die Schulter ist in den Fokus gerutscht. Das Besondere am Schultergelenk ist ja, dass es nicht knöchengeführt ist, sondern dass Weichteile das Gelenk

stabilisieren und bewegen. Dieses Konstrukt ist sehr anfällig für Verletzungen und Systemerkrankungen. Aufgrund der Anatomie müssen wir schauen, ob es ein knöchernes Problem, z. B. Arthrose oder ein Weichteilproblem ist, z. B. an der Sehne oder der Kapsel. Die Probleme zeigen sich häufig in einer Schmerzproblematik. Für uns ist es wichtig, dass die Patienten schnell zur Abklärung kommen. Es ist tatsächlich günstiger, schneller und gezielter zu behandeln. Ich empfehle allen, die eine Schmerzproblematik haben, zügig den Arzt aufzusuchen.

### Spielt es eine Rolle, wie alt der Patient ist?

Für einen Orthopäden geht es bei allen Patienten mit 30 bergab, sagte mal ein Lehrer zu mir. Das bedeutet, der Körper ist bereits in diesen jungen Jahren mit dem Abbau konfrontiert. Und wir leben natürlich auch in einer Zeit, in der es im Trend ist, mit über 40 Extremsportarten zu machen. Das sind vor allem auch Hobbies, bei denen die Schulter gefordert ist, wie z. B. Modesportarten wie Klettern, Inlineskatzen oder auch Snowboarden. Sie stellen einen hohen Anspruch an die Schulter.

Oft entsteht dadurch Verschleiß, sowohl im knöchernen Bereich, als auch in den Weichteilen. Das führt auch zu Verletzungen, z. B. an der Rotatoren-

manschette. Generell kann man aber sagen: Je älter man ist, umso höher ist das Risiko.

### Bei welchen Symptomen muss man sofort zum Arzt?

Das entscheiden die Patienten. Es gibt zwei Kriterien: Schmerz und Bewegungseinschränkung. Wir sind als Ärzte interessiert, dass die Patienten zügig kommen. Unser erstes Ziel ist es, die Schulter schmerzfrei zu bekommen, dann gibt es weiterführende Therapien. Es gibt einen Standard: Erst der Schmerz weg, dann Bewegung.

### Was ist mit plötzlichen, unerklärlichen Schulterschmerzen?

Hier müssen wir auf die Differentialdiagnostik setzen. Da gibt es viele Ursachen, die möglich sind. Das kann auch die Halswirbelsäule sein, es kann eine Kalkschulter sein, also Kalkablagerungen, die massive Reizungen des Schleimbeutels verursachen. Bei dieser Erkrankung liegt eine enorme Schmerzsymptomatik vor.

### Woran erkenne ich, dass ich eine Entzündung in der Schulter habe, z. B. die sogenannte Frozen Shoulder oder Rheuma, die ja auch mit Bewegungseinschränkung einhergeht?

Eine gute Anamnese ist wichtig. Bei Entzündungen habe ich bspw. ein geschwollenes Schultergelenk, Flüssigkeitsansammlungen, ein überwärmtes Gelenk, Schmerzen. Bei Rheuma gibt es Laboruntersuchungen, Ultraschall und ggf. MRT zur Abklärung. Die Frozen Shoulder ist ein anderes Krankheitsbild, das hat mit Rheuma nichts zu tun. Ich habe vor einigen Jahren intensiv dazu geforscht. Es kommt plötzlich zu einer Verdickung der Gelenkkapsel, durch einen Entzündungsreiz. Wir wissen, dass die Gelenkkapsel aus Collagen besteht. Durch Prozesse, die wir noch nicht genau herausgefunden haben, verdickt sich das Collagen narbenartig und verursacht Schmerzen und Unbeweglichkeit. Auch bei entzündlichen Erkrankungen müssen wir immer die Therapie genau auf die Ursachen einstellen. Bei Rheuma bedeutet das z. B. Medikamente, Schmerztherapie oder auch Radiosynoviorthese, eine Therapie, die recht

jung ist und die wir erfolgreich hier einsetzen. Verkürzt bedeutet das: Dabei wird eine Injektionsnadel in den Gelenkspalt geschoben und eine radioaktive Substanz gespritzt, die Beta-Strahlen mit geringer Reichweite abgibt und so die Entzündungszellen in der Gelenkinnenhaut zerstören und die Gelenkinnenhaut veröden. Damit lässt sich der Prozess gut aufhalten.

### Welche Rolle spielt die Ernährung bei Schulterleiden?

Die Frage bekommen wir oft. Nahrungsergänzungsmittel werden dazu ja gern angepriesen. Als Schulmediziner schaue ich aber auf die Datenlage und kann signifikante Wundermittel nicht erkennen. Gesunde Ernährung ist allgemein gut für das Wohlbefinden. Meine persönliche Meinung bei Schulterschmerzen: Es spielt keine große Rolle. Es ist eher eine Frage: Wie belastbar ist meine Schulter und was traue ich ihr zu?

### Wann kann sich eine OP lohnen?

Die Frage wird häufig diskutiert. Man muss bei der OP abwägen, mit welchen Erwartungen die Patienten zu uns kommen. Wenn es knöcherne Erkrankungen sind, lohnt sich für viele ein künstliches Gelenk. Bei Weichteilverletzungen ist es ein bisschen schwieriger. Die OP steht hier als letztes. Wenn aber ein junger Patient kommt, der z. B. eine schwere Verletzung an der Rotatorenmanschette hat und wir wissen, das heilt nicht von allein, dann gibt es eine klare Datenlage, dann muss rechtzeitig operiert werden. Bei älteren Patienten ab 60 muss man das individuell entscheiden, erst Physiotherapie und erst dann kann beraten werden, wie sinnvoll eine OP ist, um eine bessere Beweglichkeit zu erreichen. Hier setzen uns ganz individuelle Voraussetzungen, z. B. die Sehnenstruktur, deutliche Grenzen. Wir haben die operative und konservative Behandlung mal verglichen. Im Durchschnitt hat die operative Behandlung bessere Ergebnisse gebracht, es gab allerdings in beiden Untersuchungsgruppen auch Menschen, die weder konservativ noch operativ ein zufriedenstellendes Heilungsergebnis hatten. Insofern würde ich sehr individuell entscheiden.

Schulterschmerzen vorzubeugen, scheint auch auf die üblichen Verhaltensregeln hinauszulaufen: Sport, Entspannung, Ernährung, wenig oder gar kein Alkohol – gibt es Geheimtipps?

Wir sind in einer Zeit, in der wir unseren Gelenken durch unsere Freizeitaktivitäten auch viel zumuten. Es gibt Sportarten mit einem hohen Gefährdungspotenzial. Das wird man keinem ausreden können. Wer gern Snowboard fährt, wird das auch weiter tun. Menschen im mittleren Lebensalter belasten durch Freizeitsport, Gartenarbeit oder auch beim Hausbau extrem ihre Schultern und sind sich gar nicht bewusst, wie wenig belastbar sie eigentlich sind. Daher mein Plädoyer: Wir müssen ein Mittelmaß finden.



Ihre Fragen zum nächsten Thema unseres Gesundheitspodcasts 4/2021 „Neues zu den häufigsten Tumorerkrankungen: Lungen-, Darm-, Brust- und Prostatakrebs.“ mit Dr. Eigendorff, Chefarzt der Klinik für Internistische Onkologie und Hämatologie, können Sie unter [presse@zentralklinik.de](mailto:presse@zentralklinik.de) stellen.

Die Antworten hören/lesen Sie dann im nächsten Gesundheitspodcast Ende April.