

Liebe Patientin, lieber Patient!

Schalterschmerzen sind eine Volkskrankheit. Neben Rücken- und Nackenbeschwerden sind sie eine der am häufigsten in unserer Praxis behandelten Symptome. Die Ursachen können dabei vielfältig sein. In Betracht kommen dabei:

- Entzündungen der Sehnen und der Schleimbeutel (auch Impingementsyndrom)
- An- oder Abrisse der Sehnen
- Verkalkungen der Sehnen („Kalkschulter“)
- Arthrose der Schultergelenke
- Schultersteife (Frozen Shoulder)
- etc.

Die Schulter ist ein sogenanntes muskelgeführtes Gelenk. Das bedeutet, dass die Muskeln der wichtigste Stabilisator sind. Die bedeutungsvollsten Muskeln bilden dabei die sogenannte *Rotatorenmanschette*. Auch der Beugemuskel des Oberarms (Bizeps) spielt am Schultergelenk eine große Rolle.

Die Ursache für Schulterbeschwerden sind in den meisten Fällen Überlastungen. Kurzfristige Überlastungen führen eher zu sehr schmerzhaften akuten Beschwerden, die mit einem großen Bedürfnis einhergehen, die Schulter schonen zu möchten. Dies äußert sich dann auch in dem typischen Bild der Schonhaltung, in dem der Arm gestützt vor dem Körper getragen wird. Die meisten Patienten berichten auch darüber nachts davon wach zu werden, wenn Sie auf dem Arm zum Liegen kommen.

Besteht die Überlastung über längere Zeit, z. B. durch dauerhaftes Über-Kopf-Arbeiten, können sich Kalkablagerungen bilden oder eine Arthrose kann entstehen.

In der Vergangenheit hat man dabei in den meisten Fällen zu einer arthroskopischen Operation geraten, um Engpässe die die Sehnen reizen könnten zu operieren und das entzündete Gewebe und den Schleimbeutel zu entfernen und in der Schulter „Platz zu schaffen“. Nach mehreren neueren Studien, ist das langfristige Ergebnis einer solchen Operation aber nur sehr unbefriedigend.

Bei Menschen mit schmerzhaftem Schulterimpingement zeigt sich, dass die operative subacromiale Dekompression hinsichtlich Schmerzen, Funktionalität oder gesundheitlicher Lebensqualität keine klinisch relevanten Vorteile gegenüber Placebo bietet (hoher Evidenzgrad) und zu keinem besseren Behandlungserfolg führt (mittelgradige Evidenz).

Wir raten daher, vor einer geplanten Operation am Schultergelenk sehr deutlich den zu erwartenden Nutzen mit dem bevorstehenden Aufwand des Eingriffs abzuwägen und Vor- und Nachteile abzuwägen. Man darf nicht vergessen, dass auch nach einem arthroskopischen Eingriff noch eine physiotherapeutische Nachbehandlung ins Haus steht, um die man nicht herumkommt. Daher empfehlen wir, in jedem Fall einen konservativen Behandlungsversuch mittels Physiotherapie durchzuführen.

Oftmals zeigt sich durch eine gezielte Mobilisation des Schultergelenks und das Auftrainieren der Rotatorenmanschette eine erhebliche Verbesserung der Beschwerden mit langfristig sehr guten Ergebnissen und eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.

Diese Erfahrungen werden durch zahlreiche wissenschaftliche Studien gestützt.

<https://wissenwaswirkt.org/das-schmerzhaft-impingement-syndrom-der-schulter-operieren-oder-eher-nicht>

*Ihr Therapiezentrum Bennisgen – Ihre Spezialisten für die Schultern*