

ENTZÜNDUNGEN & VERSCHLEISS STOPPEN

# Schulter ohne Schmerz

► **STÖREND**  
Zieht es in der  
Schulter, ist  
der Alltag  
stark beein-  
trächtigt



Wärme, Kälte oder doch Injektionen – es gibt viele Möglichkeiten, um Symptome zu lindern

**C**hronische Beschwerden oder ein plötzliches Ziehen – etwa 70 Prozent aller Menschen leiden laut der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie mindestens einmal in ihrem Leben an Schulterschmerzen. Welche Krankheiten es gibt und was wirklich dagegen hilft, verrät der Experte Dr. Bastian Marquaß aus Gundelfingen ([www.gelenk-klinik.de](http://www.gelenk-klinik.de)).

## ? Welche Erkrankungen können schuld sein?

► Bei einer Kalkschulter entstehen Kalkablagerungen im Inneren der Sehne, welche diese schmerzhaft reizen. Wenn die Beschwerden sich nicht auf eine bestimmte Bewegung beschränken, kann es auch eine Arthrose sein. Eine weitere häufige Ursache ist die Frozen Shoulder. Dabei entzündet sich die Gelenkkapsel und verdickt. Dadurch verliert sie an Elastizität und das ganze Gelenk wird steif.

## ? Wie diagnostiziert der Arzt das Problem?

► Der erste Schritt ist die Anamnese. Dabei versuchen wir herauszufinden, was es für Be-



Dr. Bastian Marquaß ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Gelenk-Klinik Gundelfingen

schwerden gibt und wie sie entstanden sind. Dann nutzt der Arzt z.B. Ultraschall. Dabei erkennt er die Sehnen der Rotatorenmanschette, Kalkdepots oder eine Schleimbeutelreizung. Wenn das nicht ausreicht, folgt ein MRT. Dadurch kann man die Gelenkstellung, Sehnen und den Gelenkknorpel sehr gut und sicher beurteilen.

## ? Was sollten Betroffene im Akutfall machen?

► Wichtig ist, die Ursache der Schmerzen zu vermeiden oder bei Verletzungen die Schulter ruhigzustellen und zu schonen. Schmerzmedikamente wie Ibuprofen bringen auch Erleichterung. Bei akuten Beschwerden sollte man eher kühlen. Bei chronischen Schmerzen, die z.B. auch Verspannungen in der Nackenmuskulatur mit sich bringen, hilft eher Wärme.

## ? Inwieweit bringt die Physiotherapie Hilfe?

► Viele der chronischen Erkrankungen gehen auf eine Fehlbe-



▲ **TRAINING** Beschwerden können per Physiotherapie nachhaltig gelindert werden

lastung oder -stellung zurück. Die Physiotherapie hat hier einen hohen Stellenwert und kann dabei unterstützen, die Fehlstellung zu korrigieren.

## ? Welche Methoden gibt es noch?

► Wenn es sich um eine Kalkschulter handelt, dann können auch Stoßwellen helfen. Diese energiereichen Schallwellen lösen die Kalkablagerungen. Die Kosten liegen bei ca. 80 bis 198 Euro pro Sitzung. Je nach Diagnose wirken auch Injektionen, z.B. mit Kortison, gegen die Beschwerden (Kasse zahlt).

## ? Wie kann ich meine Schulter stärken?

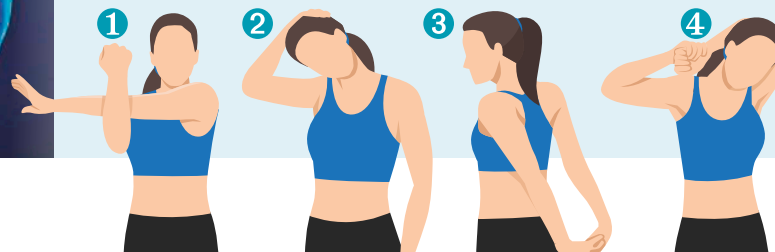
► Mit einer möglichst hohen Muskel-Balance im Schulterbereich wird das Gelenk gut gestützt. Denn häufig rutscht der Oberarmkopf im Laufe des Lebens zu weit nach vorne und oben. Wenn ich die hinteren Muskelgruppen gezielt trainiere und kräftige, dann kann ich damit Beschwerden vorbeugen. Dabei sollte auch die Rumpf- und Rückenmuskulatur beachtet werden.

## Einfache Übungen

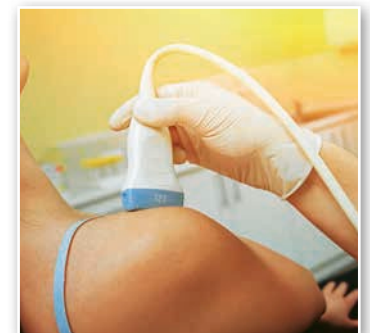
- 1 Den linken Arm nach rechts bewegen. Mit dem rechten Arm gegen den linken Ellenbogen drücken.
- 2 Mit der rechten Hand an die linke Schläfe, den Kopf sanft zur rechten Seite neigen.
- 3 Die Hände hinter dem Rücken falten und die Arme durchstrecken.
- 4 Den linken

Arm hinter den Kopf führen. Mit der rechten Hand die andere greifen und sanft an den Körper ziehen.

Alle Übungen 10 bis 20 Sekunden halten und jeweils mit der anderen Seite wiederholen. Sie lindern Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich.



Fotos: iStock (3), seasons.agency, Shutterstock (5), PR/Gelenk-Klinik Gundelfingen



▲ **UNTERSUCHUNG** Mit einem Ultraschallgerät werden Muskeln, Sehnen und Bänder sichtbar gemacht

**EXPERTEN**  
BEANTWORTEN  
DIE WICHTIGSTEN  
FRAGEN