

Ratgeberseite der Klinik Josephinum München

Schulderschmerzen beim Armheben

Welche Ursachen stecken dahinter? Was kann man tun?



Im Interview:

Prof. Dr. med. Andreas Lenich
Schulter- und Ellenbogenchirurgie
im Josephinum

Gesund leben



Es schmerzt beim Jacke anziehen, Buch ins Regal stellen oder Fenster putzen: Wenn die Schulter beim Armheben schmerzt, wird oft das Schultergelenk als Auslöser vermutet. Doch die tatsächlichen Gründe sind vielfältig, ebenso wie die Art der Schmerzen – und diese Beschwerden sind keineswegs selten. Die Schulter-Nacken-Bereich ist die zweithäufigste Region unseres Körpers, die von chronischen Schmerzen betroffen ist. Wir fragen nach beim Schulter-Experten Prof. Dr. med. Andreas Lenich.

Welche Faktoren können Schmerzen in der Schulter und im Arm verursachen?

Prof. Lenich: Die Schulter ist eine hochkomplexe Struktur, die aus mehreren Gelenken sowie einer Vielzahl von Bändern, Sehnen und Muskeln besteht. Aus diesem Grund können die Auslöser für Schulderschmerzen sehr vielfältig sein. Zusätzlich ist die Steuerung durch die Nervenbahnen aus der Halswirbelsäule eine mögliche Quelle für Probleme. Häufige Ursachen sind Probleme mit der Rotatorenmanschette durch akute Schleimbeutelentzündungen sowie chronische Kalkschulter, Impingement-Syndrom, Frozen Shoulder und Arthrose.

Was versteht man unter einer Kalkschulter und wie wird sie behandelt?

Prof. Lenich: Eine Kalkschulter entsteht durch Kalziumablagerungen in den Sehnen der Rotatorenmanschette. Dies führt zu schmerzhaften Entzündun-

gen. Die Schmerzen treten oft plötzlich und stark auf, besonders beim Heben des Arms. Zur Behandlung empfehle ich im akuten Stadium Entlastung, physikalische Maßnahmen und entzündungshemmende Medikamente. In chronischen Fällen eine Stoßwellentherapie oder Eigenblut Therapie (PRP), die die Kalkablagerungen auflösen kann. Falls dies nicht ausreicht, kann eine arthroskopische Entfernung der Ablagerungen erforderlich sein.

Und wie äußern sich Probleme mit der Rotatorenmanschette?

Prof. Lenich: Die Rotatorenmanschette besteht aus vier Muskeln und deren Sehnen, die das Schultergelenk stabilisieren. Verletzungen oder Risse in diesen Sehnen können ebenfalls stechende, ziehende Schmerzen beim Armheben verursachen. Die Behandlung reicht von Physiotherapie zur Stärkung und Dehnung der Muskulatur bis hin zu operativen Eingriffen bei größeren Rissen.

Was versteht man unter dem Impingement-Syndrom?

Prof. Lenich: Das Impingement-Syndrom, auch Engpass-Syndrom genannt, ist eine schmerzhafte Einklemmung von Sehnen oder Muskeln im Schultergelenk, meist zwischen dem Schulterdach und dem Oberarmkopf. Zunächst empfehle ich entzündungshemmende Schmerzmittel und Physiotherapie. In hartnäckigen Fällen kann eine minimalinvasive Arthroskopie notwendig sein, um die Engstelle zu erwei-

tern und die Reibung zu reduzieren.

Was ist eine Frozen Shoulder und wie geht man dagegen vor?

Prof. Lenich: Eine Frozen Shoulder oder Schultersteife ist eine entzündliche Erkrankung der Gelenkkapsel. Die Symptome entwickeln sich meist schleichend und können mehrere Monate bis Jahre anhalten. Die Behandlung besteht in erster Linie aus Schmerztherapie und intensiver Physiotherapie, um die Beweglichkeit wiederherzustellen. In schweren Fällen kann eine arthroskopische Gelenkmobilisierung notwendig sein.

Was bewirkt Arthrose im Schultergelenk und wann ist eine Schulterprothese in Betracht zu ziehen?

Prof. Lenich: Arthrose im Schultergelenk ist ein schmerzhafter Verschleiß des Gelenkknorpels, der zu stechenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt. Anfangs kann eine konservative Therapie mit Schmerzmitteln und Physiotherapie helfen. Bei anhaltenden Beschwerden und ersten Arthrose Zeichen im Röntgen kann die Arthrose durch PRP (Eigenbluttherapie) behandelt und ggf. sogar gestoppt werden. Um die Beweglichkeit wiederherzustellen und die Schmerzen zu lindern kann bei fortgeschrittener Arthrose jedoch eine operative Behandlung in Form einer Schulterprothese erwogen werden. Die Entscheidung für eine Prothese wird jedoch immer individuell

und in Absprache mit dem Patienten getroffen, basierend auf dem Ausmaß der Beschwerden und den persönlichen Bedürfnissen.

Was empfehlen Sie generell bei akuten Schulderschmerzen?

Prof. Lenich: Es ist wichtig, die Schulter zunächst zu schonen und belastende Tätigkeiten, insbesondere Über-Kopf-Arbeiten, zu vermeiden. Schmerzmittel oder Salben können helfen, die akuten Beschwerden zu lindern. Bei anhaltenden oder starken Schmerzen sollten Betroffene unbedingt einen spezialisierten Arzt aufsuchen, um die genaue Ursache zu ermitteln und eine gezielte Behandlung einzuleiten. In meiner Praxis stehe ich Betroffenen gerne zur Verfügung, um ihnen weiterzuhelfen.

Kontakt Praxis:

ZEST – Zentrum für Ellenbogen- und Schulter-Therapie

Im MVZ Orivity | Orthopädie am Stiglmaierplatz
Nymphenburger Str. 1
80355 München
Tel. 0 89/52 13 10
www.orthopaedie-stiglmaierplatz.de



Schönfeldstraße 16
80539 München
Telefon 089/23688-0
www.josephinum.de