

Schulterbeschwerden bekämpfen – aber wie?

Der Lubinus-Schulterexperte Dr. Tilmann Krackhardt im Gespräch mit den Kieler Nachrichten

„Wohldosiert“ heißt der Gesundheitspodcast der Kieler Nachrichten, der immer donnerstags um 12 Uhr mit einer neuen Folge an den Start geht. Darin holen sich die KN-Redakteure Rieke Beckwermert und Steffen Müller regelmäßig Experten aus der Region zu aktuellen gesundheitlichen Fragen ans Mikrofon. Für Folge 16, „Schulterbeschwerden“, haben sie sich den anerkannten Schulter Spezialisten und Ärztlichen Direktor des Lubinus Clinicums Dr. Tilmann Krackhardt als Gesprächspartner ausgesucht – das gesamte Gespräch findet sich im Internet unter <https://www.kn-online.de/lokales/kiel/schulter-experte-aus-kiel-schadet-die-lieggestuezte-challenge-dem-gelenk-s4QXZZWQLIMKESLOF-6VGDYZVGU.html>.

Moderatorin Rieke Beckwermert eröffnet die Fragerunde, stellt fest, dass das Gelenk oft nicht genug Beachtung bekommt und doch so viele Menschen plagt. Keiner kommt drum herum, die Schulter täglich und immer wieder zu benutzen. Was macht das Gelenk so besonders und so anfällig für Verletzungen und Erkrankungen, will Steffen Müller wissen.

DR. TILMANN KRACKHARDT Eine Schulter braucht jeder, und sie ist im täglichen Einsatz. Für jede Bewegung des Armes benötigt man ein gut funktionierendes Schultergelenk. Das unterstreicht auch schon die Wichtigkeit dieses Gelenkes. Das Besondere an der Schulter ist sicher die große und sehr gut mögliche Beweglichkeit des Schultergelenkes. Die Stabilität des Schultergelenkes wird durch Sehnen und durch die Gelenkkapsel gewährleistet. Wir können mit der Schulter ganz nach oben kommen, wir können nach hinten oder nach vorne greifen. Es ist ein sehr bewegliches Gelenk und sehr prominent. Deshalb einfach auch anfällig für Verletzungen oder auch für Verschleißerscheinungen.

Wie häufig kommen Schulteroperationen im Lubinus Clinicum tatsächlich vor?

Schulterverletzungen sind häufig, sowohl beim jungen Patienten, der sich zum Beispiel beim Sport die Schulter ausrenken kann, oder bei einem älteren Patienten, der sich beim Sturz einen Knochenbruch an der Schulter zuzieht. Das sind meistens komplexe Verletzungen, die wir operativ versorgen müssen. Genauso gibt es an der Schulter Verschleißerscheinungen durch zu starke Belastungen oder auch durch



Dr. Tilmann Krackhardt mit den beiden KN-Redakteuren Steffen Müller und Rieke Beckwermert.

FOTO: GERD RAPIOR

andauernde Überbelastungen, die dann zu Schäden am Schultergelenk führen und dann gegebenenfalls eben auch operiert werden müssen. Der Anteil der Patientinnen und Patienten, die dann wirklich operiert werden müssen, liegt bei etwa einem Drittel.

Was genau wird dann an der Schulter operiert?

Operiert wird zum Beispiel, wenn ein Knochenbruch vorliegt oder ein Gelenk wiederhergestellt werden muss. In diesen Fällen muss man meistens das Gelenk aufmachen, um mit Platten und Schrauben die Gelenkfläche wieder genau herzustellen. Bei Verletzungen von Sehnen, des Gelenkknorpels oder der Kapsel wird die Operation arthroskopisch durchgeführt. Man nennt diese Eingriffe auch minimal-invasive Operationen. Über sehr kleine Hautschnitte gehen wir mit einer Kamera und feinen Instrumenten in das defekte Gelenk hinein. Die meisten Defekte können wir durch Nähte oder durch kleine Anker mit Nähten beheben, was den großen Vorteil hat, dass man ein Gelenk nicht öffnen muss und dass so der Zugangsschaden sehr viel kleiner ist.

Wie lange muss eine Patientin oder ein Patient nach einem solchen Eingriff tatsächlich stationär behandelt werden?

Es handelt sich um eine Operation am Arm, also an der oberen Extremität, sodass man sich anschließend bewegen und laufen kann. So werden viele dieser Operationen tatsächlich auch ambulant durchgeführt. Etwas schwieriger ist das mit Knochenbrüchen, diese tun meistens nach der Operation noch sehr weh. In diesen Fällen sind die Patienten meistens noch zwei bis drei Tage im Krankenhaus. Die arthroskopischen Schulteroperationen führen wir vielfach ambulant durch. Das bedeutet, dass die Patientinnen und Patienten schon nach einigen Stunden nach der Operation nach Hause gehen können, natürlich versorgt mit den notwendigen Schmerzmitteln.

Im Idealfall kommt man noch um eine Operation herum. Welche Tipps geben Sie Ihren Patientinnen und Patienten, gerade wenn es in Richtung Verschleißerscheinungen geht? Kann man durch Schulterübungen die Entwicklung stoppen oder einen bereits eingetretenen Schaden beheben?

Dazu kann man eine Menge sagen. Klar ist, dass die meisten Schmerzen oder auch beginnende Verschleißzustände an der Schulter konservativ behandelt werden können. Eine Operation ist selten erforderlich. Bei den Tipps sehe ich einmal den sportlichen Bereich. Ganz klar, wenn man eine Sportart sehr intensiv betreibt wie zum Beispiel bei Ballsportarten, Handball, Basketball oder auch Tennis, sollte man sich auf diese Sportart immer gut vorbereiten, sich zum Beispiel warm machen. Auch wäre es gut, eine ausgebildete Muskulatur zu haben, um die Strapaze für die Schulter klein zu halten. Das sind wesentliche Punkte, um Sportverletzungen zu vermeiden. Aber unser Tag ist auch gespickt durch andere Schwierigkeiten. Viele sitzen am Computer und verfallen in eine gewisse Zwangshaltung, arbeiten zum Beispiel stundenlang mit der Tastatur. Wichtig ist es, solche Zwangshaltungen immer wieder zu unterbrechen. Wenn man sich im Schulterbereich verspannt fühlt oder Schmerzen im Nacken und Arm hat, sollte man sofort mit Bewegungsübungen beginnen. Da gibt es ein paar einfache Übungen, die man auch im Internet nachverfolgen kann. Zum Beispiel, dass man ganz gerade sitzt und die Schultern drehförmig bewegt.

Das heißt: Schmerzen in der Schulter sollte man nicht ignorieren?

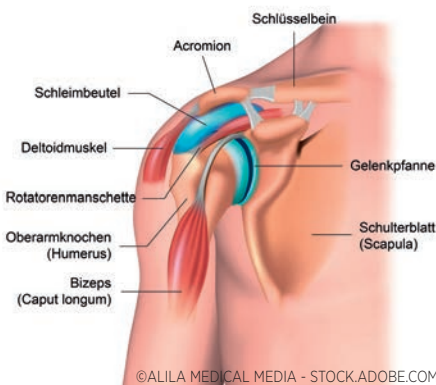
Richtig. Man muss jetzt nicht wegen jedem Schmerz in der Schulter zum Arzt laufen. Das ist sicherlich nicht notwendig, wenn man eine kleine Prellung und auch einmal Schmerzen hat. Dann reicht das durchaus, eigene Bewegungsübungen durchzuführen und auch einmal etwas zu warten. Aber wenn die Schmerzen eher schlimmer werden, nach einer Prellung nicht aufhören, dann ist ein Arztbesuch sinnvoll, um einfach die Ursache dieser Schmerzen abzuklären.

Sie haben gerade auch die konservativen Behandlungsmethoden angesprochen. Wie sehen diese aus? Meinen Sie damit die Physiotherapie?

Es kommt natürlich immer drauf an, was für eine Erkrankung oder ein Schmerzzustand vorliegt. Natürlich arbeiten wir bei schweren Prellungen oder eben auch bei Knochenbrüchen mit Schulterverbänden. Das ist eine Maßnahme, die sowohl bei Knochenbrüchen als auch bei Belastungen für eine kurze Zeit ganz sinnvoll ist. Bei Überbelastungen und Verschleißzuständen werden manchmal auch in oder nach einer akuten Schmerzphase Schmerzmittel und physiotherapeutische Maßnahmen verordnet.

Wie groß ist die Gefahr, dass aus einer leichten Schulterprellung oder Überlastung etwas Chronisches wird?

Diese Frage ist nicht so ganz einfach zu beantworten. Wenn man irgendwas ganz exzessiv betreibt oder sehr dauerhaft beansprucht, wenn also zum Beispiel ein Handballsportler drei- bis viermal in der Woche Training hat, dann hat er natürlich ein sehr großes Risikopotenzial, sich eine Überlastung dieses Gelenkes zuzuziehen. Und dann muss man natürlich auch im richtigen Zeitpunkt die Bremse ziehen



Anatomie der Schulter

und einfach die Belastung verringern oder einfach auch nach seiner Technik schauen, was man irgendwo falsch macht. Ansonsten ist die Schulter ein stabiles Gelenk. Bei normalem Gebrauch ist es jetzt nicht unbedingt wahrscheinlich, dass man bei einer leichten Prellung oder kleineren Verletzung einen chronischen Schaden erleidet. Es sind eher die Sportverletzungen oder die Überbeanspruchung der Schulter, die zu chronischen Reizerscheinungen führt. Manchmal sind es sicher auch die Zwangshaltung, zum Beispiel bei der Computerarbeit, die starke Schmerzen oder Überreizungen verursachen kann oder nicht richtig ausgeheilte Verletzungen, durch die dann einfach Entzündungen oder Verschleißzustände entstehen.

Welche Auswirkungen haben diese ganzen Erkrankungsbilder auf den Alltag der Patientinnen und Patienten? Wie sehr sind sie eingeschränkt, wenn sie ihre Schulter nicht einsetzen oder bewegen können, wie sie es gewohnt sind?

Beginnen wir mit einem ganz starken Verschleiß, der Arthrose: Diese ist allerdings meistens nicht bei jungen Patienten üblich, sondern betrifft eher die älteren oder vielleicht auch die betagten Patientinnen und Patienten. Sie haben bei jeder Bewegung der Schulter sehr starke Schmerzen und zusätzlich eine Einschränkung der Bewegung. Zum Beispiel können sie den Arm nicht mehr drehen, kommen nicht mehr in den Nacken, der Schürzengriff ist nicht mehr möglich, und auch der Po wird nicht mehr erreicht. Das sind natürlich schon sehr starke Einschränkungen des Alltages. In manchen Fällen ist dann die Implantation eines Schultergelenkes die Lösung, um wieder seine Lebensqualität zurückzubekommen.

Sind Liegestützen geeignet, um den Schultergürtel zu trainieren?

Liegestützen oder Push-ups sind ja sehr modern und sehr beliebt auch bei jungen Sportlern, um fit zu werden. Zusätzlich trainieren sie den ganzen Schultergürtel. Die Gefahr, sich schwere Verletzungen zuzuziehen, ist relativ gering.

Gibt es Sportarten, die schulterschonend sind und auch von Menschen durchgeführt werden können, die Schulterprobleme haben?

Fußball, da bewegt man die Schulter nicht. Spaß beiseite, Schwimmen ist zu empfehlen, eine sehr gute Möglichkeit, bei der man das Gelenk bewegt und die Eigenschwere aufgehoben ist. Schwimmen ist meistens eine gute Möglichkeit, die Gelenke zu entlasten und sich trotzdem schmerzarm

bewegen zu können.

Welche Sportarten sollte man vielleicht vermeiden, wenn man Schulterprobleme hat?

Ich möchte eine Lanze für den Sport brechen und keine Entschuldigung geben, dass man keinen Sport betreibt wegen möglicher Schmerzen oder weil man Angst hat, sich zu verletzen. Also ganz prinzipiell ist sich zu bewegen besser, als sich nur zu schonen. Wenn man Schulterbeschwerden hat, kann man manche sportlichen Betätigungen natürlich nicht durchführen. Das ist ja auch das, was die Betroffenen stört, wenn jemand gerne Tennis spielt oder auch Golf spielt und plötzlich Schmerzen in der Schulter hat. Dann kann er das natürlich nicht und man muss einfach die Ursache klären und vielleicht auch beseitigen und dann in geringerem Maße wieder anfangen. Natürlich sind für jemanden, der einen starken Schulterverschleiß hat, Ball-Sportarten sehr ungünstig. Aber wenn er joggen kann, dann lockert er die gesamte Muskulatur. Man muss dann einen Ausgleich finden mit anderen Sportarten, die einfach die Schulter nicht belasten.

Bei wie vielen Patienten lässt sich eine Operation zugunsten einer konservativen Behandlung vermeiden?

Wenn wir in unserer Schultersprechstunde die Patientinnen und Patienten sehen, dann müssen von zehn Patienten etwa drei operiert werden – sieben lassen sich konservativ behandeln oder warten nach durchgeführter Diagnostik einfach erst einmal ab, was passiert. Wenn nichts Schlimmes vorliegt, ist das Abwarten oft der richtige Weg, weil sich viele Beschwerden oder Situationen im Leben auch dann verbessern, wenn man ein bisschen Zeit gewinnt.

DOKUMENTIERT VON GERD RAPIOR.

Lubinus Clinicum

Unfall- und arthroskopische Chirurgie, Sporttraumatologie

Steenbeker Weg 25, 24106 Kiel
T: + 49 431 388-1120
unfallchirurgie@lubinus-clinicum.de

www.lubinus-stiftung.de

