

SCHULTERSTEIFE

FROZEN SHOULDER

Das Wichtigste auf einen Blick

Beschwerden

Extrem starker Schulterschmerz mit nur leichter Besserung durch Schmerzmittel, diffus im ganzen Gelenk, zum Teil Ausstrahlung in den Oberarm oder bis zur Hand, Beschwerden bei Arbeiten über der Horizontalen. Häufig Nacht- und Ruheschmerz. Bewegungseinschränkungen besonders in der Rotation (Tätigkeiten wie BH schliessen, Haare kämmen etc).

Ursache

Die Ursache ist oft unklar. Der Verlauf erfolgt typischerweise in verschiedenen Phasen. Anfänglich sehr starke Schmerzen und schlussendlich das «Einfrieren» der Schulter.

Diagnose

Eine klinische Untersuchung in Verbindung mit einem Röntgen ist meist ausreichend. Bei Unklarheiten kann eine zusätzliche Magnetresonanztomographie (MRI) angemeldet werden.

Information bei Schultersteife

Massnahmen

Anpassen der Belastung, entzündungshemmende Medikamente, Wärme, Physiotherapie. Wenn die Physiotherapie nicht wirkt und stärkere Schmerzen auftreten, ist die Physiotherapie abzubrechen.

Weitere Schritte

Die ersten medikamentösen Schritte bestehen aus einer Kur in Verbindung mit Vitamin C für drei Wochen. Im Anschluss erfolgt eine neue Beurteilung. Falls mit dieser Therapie keine Besserung bezüglich der Beweglichkeit oder der Schmerzsituation erreicht wird, ist der nächste Schritt eine Kortison-Spritze direkt in das Schultergelenk. Alternativ dazu besteht die Möglichkeit einer Kortison-Therapie (Tabletten).

Wenn die Beschwerden bleiben

Beim Versagen der konservativen Massnahmen kann eine Operation besprochen werden. Hierbei handelt es sich um eine Arthroskopie, also um eine Schlüssellochoperation. Dabei werden die entzündlich veränderten, verdickten Anteile der Gelenkkapsel entfernt. Die Operation dauert zwischen 30 und 60 Minuten. Der Eingriff ist risikoarm. Nach einer drei- bis viertägigen Hospitalisation erfolgt eine intensive Nachbehandlung der Schulter.

Nach der Operation

Der Entzündungsreiz durch die Operation kann unmittelbar nach dem Eingriff sehr ausgeprägt sein. Nehmen Sie Schmerzmedikamente, speziell Entzündungshemmer und passen Sie Ihre Aktivitäten auf schmerzfreie Tätigkeiten an. Machen Sie alles was sie sich zutrauen! Regelmässige Physiotherapie.

Dr. med. Ulf Riede
stv. Chefarzt Orthopädie
Bürgerspital Solothurn

