

# SEHNENRISS AN DER SCHULTER ROTATORENMANSCHETTENLÄSION

## Das Wichtigste auf einen Blick

**Beschwerden:** Bewegungseinschränkung, Kraftminderung, Schmerzen, Ausstrahlung in den Oberarm, teilweise bis zur Hand, Beschwerden bei Arbeiten über der Horizontalen. Häufig: Nacht- und Ruheschmerz.

**Ursache:** Reisst eine Sehne der Rotatoren Muskeln, ist meist die Supraspinatussehne betroffen. Ein Riss entsteht durch eine Verletzung (z.B. Sturz) oder durch Abnutzung der geschwächten Sehne.

**Diagnose:** Eine klinische Untersuchung in Verbindung mit einem Röntgen ist meist ausreichend. Bei Unklarheiten (besonders zum Planen einer Operation) eine zusätzliche Magnetresonanztomographie (MRI).

**Massnahmen:** Das Wichtigste bei der Entscheidungsfindung für die Therapie ist, herauszufinden, ob es sich um einen Riss handelt, welcher ohne Operation gut behandelbar ist oder ob eine Rekonstruktion der Sehnen erforderlich ist. Ohne Operation: Anpassen der Belastung, entzündungshemmende Medikamente, Wärme, Physiotherapie. Wenn die Physiotherapie nicht wirkt und die Schmerzen stärker werden, diese abbrechen.

# Sehnenriss an der Schulter

---

**Erste Schritte:** Eine Kortisonspritze in den Subacromialraum (Schleimbeutel zwischen Schulterdach und Sehne der Rotatorenmanschette) erzielt eine schnelle und nachhaltige Besserung der Beschwerden. Sehr geringes Risiko. Eine Wiederholung ist mit dem Arzt zu diskutieren.

**Wenn die Beschwerden bleiben:** Beim Versagen der konservativen Massnahmen kann eine Operation (Arthroskopie, Schlüssellochoperation) besprochen werden. Dabei werden die abgerissenen Sehnen am Knochen fixiert. Die Operation dauert zwischen 30 und 90 Minuten. Danach wird der Arm für sechs Wochen auf einem Kissen ruhig gestellt. Nach einem zweitägigen Spitalaufenthalt erfolgt eine vorsichtige und sehr zurückhaltende Nachbehandlung. Die Arbeitsunfähigkeit in einem körperlich anspruchsvollen Beruf beträgt in der Regel sechs bis neun Monate.

**Nach der Operation:** Der Entzündungsreiz durch die Operation kann unmittelbar nach dem Eingriff sehr ausgeprägt sein. Nehmen Sie Schmerzmedikamente. Reduzieren Sie den Nikotinkonsum. Rauchen kann sich negativ auf die Sehnenheilung auswirken. Bitte nicht zu früh zu aktiv werden. Gehen Sie regelmässig zur Physiotherapie.

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

