

## SCHMERZFREIHEIT NACH JAHRELANGEN SCHULTERSCHMERZEN

In ihrer Physiotherapiesitzung berichtet Barbara C. (71 Jahre) von jahrelangen Schulter- und Armschmerzen auf der rechten Seite. Die Schmerzen begannen schleichend ohne Auslöser und sind mittlerweile täglich, häufig auch nachts, zu spüren. Je mehr sie ihren Arm nutzt - sie ist Rechtshänderin – desto mehr schmerzt er auch in Ruhe. Verunsichert ist sie über die Diagnose einer Sehnendegeneration mit einer chronischen Entzündung. Dazu komme noch ein „Impingement“ (Enge) unter ihrem Schulterdach. Wenn es sich also um eine altersbedingte Erkrankung mit einer ungünstigen Knochenposition handle, was könne da noch helfen?

### Schmerzlinderung hilft nur kurzfristig

Bisherige Hilfe erhielt sie von ihrem Orthopäden mit Cortison-Spritzen und von ihrem Physiotherapeuten mit Manueller Therapie. Beides brachte regelmäßig schmerzgelinderte Phasen, die mal Tage, mal Wochen anhielten.

Da aber eine dauerhafte Verbesserung ausblieb, wurde ihr nun die Möglichkeit nahegelegt, sich operieren zu lassen. Sie wisse nicht, was gemacht werden solle, möchte aber auf alle Fälle eine Operation vermeiden. Sie ist somit auf der Suche nach weiteren Lösungsmöglichkeiten.

Die bisherige Herangehensweise ist für Barbara nicht mehr zufriedenstellend und deckt typische Irrwege auf: kurzfristige Schmerzlinderungen sind nicht gleichzusetzen mit einer Heilung (s. Abbildung 1), Behandlungsmethoden werden nach Präferenz des Behandlers oder des Patienten (unabhängig jedoch von wissenschaftlichen Erkenntnissen) ausgewählt und eine laienverständliche Aufklärung über das Krankheitsbild und wirksame Behandlungsmethoden bleibt aus.

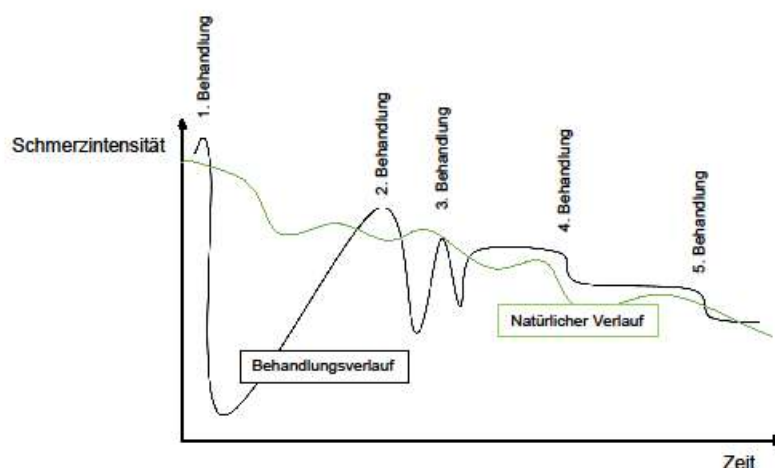


Abbildung 1: Kurzfristige Schmerzlinderungen sind nicht mit Heilung gleichzusetzen

Tatsächlich zeigen Beschwerden am Bewegungsapparat häufig eine günstige Entwicklung. Ausreichend Zeit mit „richtigem“ Verhalten kann bei einem natürlichen Verlauf zu Schmerzfreiheit und voller Funktion führen. Viele wünschen sich aber eine sofortige und dauerhafte Linderung von Beschwerden. Und Beschwerden können, wie in Barbaras Fall, auch über Jahre anhalten. Es stellt sich somit die Frage, welche dauerhaften Lösungen bei Schulterbeschwerden zur Wahl stehen.

### **Sehnenveränderungen sind der Hauptgrund von Schulterschmerzen**

Sehnenkrankungen sind hauptverantwortlich für den Großteil von Schulterschmerzen und verschiedene Therapiemethoden werden angeboten. Dazu gehören, wie in diesem Fall, Manuelle Therapie und Cortisoninjektionen. Weitere untersuchte Therapien sind die Einnahme von Schmerzmedikamenten und gezielte Übungsprogramme.

Barbara ist eine aktive Frau, die neben den alltäglichen Belastungen regelmäßig Sport treibt und sie berichtet über immer wiederkehrende nächtliche Reizungen ihrer Schulterschmerzen. Die folgerichtige Frage taucht auf, inwiefern ihr Alltag mit diesen „schlechten Nächten“ in Verbindung steht.

Die körperliche Untersuchung deckt eine ausgeprägte Schwäche und eine mit Schmerzen verbundene Außenrotation und Flexion ihrer betroffenen Schulter auf. Diese beiden Bewegungen, das Außendrehen des Unterarms und das Anheben des Arms, sind charakteristische Merkmale sehnenbedingter Schulterschmerzen.

### **Reizfreiheit im Alltag als Basis**

Wenn Barbara an einer schmerzhaften Schwäche ihrer Schulter leidet, liegt die Vermutung nahe, dass ihre Sehnen schnell überlasten und damit gereizt werden können. Mögliche Reizsituationen werden erkannt: Überkopfbelastungen über einen längeren Zeitraum (z. B. Schwimmen, Fensterputzen und Schlafen in Bauchlage), längeres Arbeiten vor dem Körper (z. B. Kochen und Bügeln), Indoor Cycling im Fitnessstudio und PC Arbeit in ungünstigen Positionen.

Barbara und ihr Physiotherapeut vereinbaren, in den nächsten 4 Wochen keinen dauerhaften Schmerz auszulösen, indem die oben genannten Situationen entweder pausiert oder in Etappen aufgeteilt werden.

### **Gezieltes Übungsprogramm zur Belastungssteigerung**

Nach 2 Wochen berichtet Barbara von deutlich selteneren Reizungen ihrer Schulter. Sie hält sich im Alltag generell zurück, teilt Haushaltsarbeiten über mehrere Tage auf und möchte nun wissen, ob und wie sich die Belastbarkeit ihrer Schulter steigern lässt. Ein gezieltes Übungsprogramm wird begonnen: dabei werden die Sehnen kontrolliert belastet, eine allgemeine Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur wird angeleitet und die Häufigkeit und Intensität der Übungen und die Reaktionen darauf in einem Trainingstagebuch festgehalten.

Innerhalb der nächsten 3 Monate treffen sich Barbara und ihr Physiotherapeut zu weiteren 4 Sitzungen mit unterschiedlichen Inhalten: es wird geplant, wie mit zwischenzeitlichen (unvermeidlichen) Rückschlägen umgegangen wird, wie das Übungsprogramm sinnvoll gesteigert wird und wie die geplante Rückkehr zum Schwimmen das Übungsprogramm verändern sollte.

### **6 Monate nach Therapiebeginn**

Nach weiteren 3 Monaten konsequentem Heimtraining mit Theraband und Hanteln, kontrollierten Schwimmeinheiten und einigen Rückschlägen kommt Babara glücklich zu ihrer 7. Physiotherapiesitzung: sie habe in den letzten 4 Wochen keine schlechten Nächte erlebt, könne ihren Alltag ohne Rücksicht auf ihre Schulter planen und sei sogar schon „ihre“ 1000 Meter geschwommen. Das Alles ohne unter einer Reizung ihrer Schulter gelitten zu haben.

Ihr Übungsprogramm macht sie alle 2 Tage und es lässt sich gut in den Alltag integrieren. Hin und wieder spürt sie ihre Schulter. Dies macht ihr keine Sorgen mehr, da sie nun weiß, woran es liegt und wie die Reizung innerhalb weniger Stunden bis Tage vergeht. Weitere Therapie oder gar eine Operation hält sie aktuell für nicht notwendig.

Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen zum Text oder zukünftige Themenwünsche haben, können Sie diese gerne als E-Mail an folgende Adresse senden: [aktuelles@physiomed-weinheim.de](mailto:aktuelles@physiomed-weinheim.de).