



SCHULTERVERLETZUNGEN

Häufig aber gut behandelbar

Schultern sind anfällig für Verletzungen. Insbesondere können sie leicht auskugeln. Die gute Nachricht: Mit den richtigen Massnahmen und genügend Zeit wird fast jede Schulter wieder einsatzfähig und stabil.

Der eine stürzt beim Skateboarden, dem anderen blockiert beim Handball ein gegnerischer Spieler mitten im Wurf den Arm. Der Dritte stürzt beim Rennradfahren über den Lenker, wieder einer prallt beim Rugbyspielen hart in einen Gegner und der Nächste landet

beim Sprung vom Zehnmeterbrett auf dem ausgestreckten Arm. Sie alle renken sich die Schulter aus. «Diese typische Schulterverletzung sehen wir häufig bei jungen, sportlich aktiven Männern zwischen 15 und 25 Jahren», sagt Sebastian A. Müller, Schulter spezialist und Leitender Arzt am Kantonsspital Baselland (KSBL). Oft suchen diese Patienten in der Nacht oder am Wochenende die Notaufnahme auf und bekommen dort unter Kurznarkose die Schulter wieder eingerenkt.

Schulter-Sprechstunde am KSBL

Diese Schulterprobleme gehören zum Arzt:

- Eingeschränkte Funktion: z.B. Arm nicht mehr gut beweglich
- Schmerzen, die über Wochen nicht besser werden
- Nachtschmerz in der Schulter
- Unfall mit akuter Verletzung oder Schmerzen

An den Standorten Liestal und Bruderholz sowie im «Ambulanten Zentrum Laufen» bietet das Team «Schulter und Ellbogen» wöchentlich Sprechstunden an – im Bruderholz zusätzlich eine eigene Sportsprechstunde.

Bewegliches Gelenk

Schulterverletzungen zählen zu den häufigsten orthopädischen Problemen. Der Grund: Die Schulter ist das beweglichste Gelenk

im menschlichen Körper. Dank ihm lässt sich der Arm in fast jede beliebige Richtung drehen. «Das ist möglich, weil die Oberarmkugel im Schultergelenk nur auf der Gelenkpfanne aufliegt und nicht, wie beim Kugelgelenk der Hüfte, fest davon umschlossen wird», erklärt Müller. Stattdessen wird das Schultergelenk von Muskeln geführt und von Sehnen und Bändern in der richtigen Position gehalten. Werden nun bei einem Unfall Knochen, Knorpel oder Halteapparat beschädigt, können die Betroffenen die verletzte Schulter nicht mehr richtig bewegen.

«ES IST GANZ WICHTIG, DASS DIE PATIENTINNEN UND PATIENTEN IHRE ÜBUNGEN, DIE SIE IN DER PHYSIOTHERAPIE LERNEN, ZU HAUSE REGELMÄSSIG MACHEN.»

Frauen oft im Alltag oder etwa beim Wandern. In ihren Sprechstunden untersuchen Müller und sein Team, was den einzelnen Schultern genau fehlt. Um beim Auskugeln zu bleiben: Dabei reisst bei jüngeren Patienten und Patientinnen häufig der Knorpelring ab, der die Gelenkpfanne umgibt – wodurch das Gelenk später erneut wieder auskugelt. Bei Menschen ab 40 Jahren reisst hingegen typischerweise Sehnen ab. Eine Gesundheitsstörung, die in diesem Alter ziemlich oft vorkommt und im schlimmsten Fall zu einer Immobilität des Arms führt.

Abgestimmte Behandlung

«Die individuelle Therapie richtet sich nach der Verletzung, aber immer auch nach Alter, sportlicher Betätigung, Vorverletzungen und Anspruch der Patientinnen und Patienten», erklärt Müller. Je nachdem kann gezielter Muskelaufbau ausreichen. Die Betroffenen trainieren Zugsbewegungen mit Gummibändern, bauen mit Hanteltraining Kraft auf oder üben an Geräten. Der Orthopäde betont: «Es ist ganz wichtig, dass die Patientinnen und Patienten ihre Übungen, die sie in der Physiotherapie lernen, zu Hause regelmässig machen.»

Reicht das allein nicht aus, ist eine Operation notwendig. Bei jüngeren Menschen, deren Schulter wiederholt ausrenkt oder im (Kontakt-)Sport weiterhin stark beansprucht wird, befestigen die Schulterspezialisten und -spezialistinnen den abgerissenen

Knorpelring wieder an der Gelenkpfanne. In schwereren Fällen vergrössern sie die Gelenkpfanne, indem körpereigene Knochenstücke angesetzt werden. Bei älteren Personen ist das Ziel stets, abgerissene Sehnen wieder zu fixieren. Solche operativen Eingriffe sind Müllers Spezialität: «Wir operieren fast immer arthroskopisch.» Bei dieser schonenden Operationsmethode sind nur kleine Schnitte notwendig, durch welche Kamera und Operationsgeräte eingeführt werden.

«Die Heilungschancen sind mit der passenden Therapie sehr gut», sagt der Schulterspezialist. Insgesamt kann diese von drei Wochen bis zu einem Jahr dauern. Die Orthopädinnen und Orthopäden überprüfen regelmässig die Fortschritte des Heilungsprozesses. «Wir schliessen die Behandlung erst ab, wenn die Verletzung geheilt und unser Patient oder unsere Patientin zufrieden ist.»

Bezüglich ausgekugelter Schultern beobachtet Müller eine zweite Häufung bei Menschen zwischen 65 und 80 Jahren. In diesem Alter stürzen Männer wie

Das tut Ihren Schultern gut:

- Aktiv und in Bewegung bleiben
- Schultermuskulatur kräftigen
- Brustmuskulatur dehnen
- Beim Sport: Leistung langsam steigern
- Am Schreibtisch: Aufrecht sitzen, Schulter nach aussen, hinten, unten ausrichten, Position häufig wechseln, zwischendurch umhergehen, Brustmuskel und Handgelenke dehnen, Arme auch über dem Kopf bewegen
- Günstige Sportarten: Schwimmen, Langlaufen, Rudern, Klettern

Die Auskunftsperson



PD Dr. med. Sebastian A. Müller
 Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates
 Leitender Arzt und Teamleiter a.i. Schulter und Ellbogen

Kantonsspital Baselland
 Klinik für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
 T +41 (0)61 925 22 24
 schulter@ksbl.ch
 www.ksbl.ch/orthopaedie