Gesundheit · Fitness · Wohlfühlen in der Region 38

№ 21 · Herbst ‘26

gesund in Braunschweig



Handy? Tablet? KI?
Digitale Nachhilfe

Workout 5-mal:
5-mal Training mit Spaß

Goldener Herbst im Harz
Abenteuer & Entspannung

Gratis
Nimm mich mit nach Hause!

Wie gesund ist Braunschweig?

Der 10-Punkte-Vergleich

Natürlich gesund
Im Mittelpunkt: der Mensch

Brot ohne Mehl?
Unmöglich? Nein!

Unsere Schulter – ein großartiges, aber auch anfälliges Meisterwerk





Prof. Dr. med. Nael Hawi, MBA ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie zertifizierter Schulter- und Ellenbogenchirurg. Er wurde an der Medizinischen Hochschule Hannover ausgebildet und leitete dort die Schulter- und Ellenbogenchirurgie. Zudem ist er Mitglied verschiedener Fachgesellschaften und zertifizierter Chirurg der D-A-CH Vereinigung für Schulter- und Ellenbogenchirurgie.

Das beweglichste Gelenk unseres Körpers – und zugleich eines der kompliziertesten: Drei Knochen treffen hier aufeinander, mehr als zehn Muskeln, zahlreiche Sehnen und Bänder sorgen dafür, dass wir unseren Arm heben, drehen, nach hinten strecken oder über den Kopf bewegen können. Ein biologisches Meisterwerk also – allerdings eines mit Schwachstelle: Die enorme Beweglichkeit macht die Schulter anfällig für Verschleiß, Verletzungen und schmerzhafte Erkrankungen.

Schulterschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Besonders oft stecken drei Ursachen dahinter: eine Schultersteife, eine Kalkschulter oder ein Riss der sogenannten Rotatorenmanschette – dazu erklärt Prof. Nael Hawi:

Wenn die Schulter plötzlich „einfriert“

Die Schultersteife, medizinisch Frozen Shoulder oder adhäsive Kapsulitis genannt, kann ausgesprochen unerfreulich sein. Häufig beginnt sie ohne erkennbaren Anlass – manchmal nach einer stärkeren Belastung oder Verletzung. Zunächst stehen oft heftige Schmerzen im Vordergrund. Später wird die Schulter zunehmend unbeweglich: Den Arm hochheben, eine Jacke anziehen, an die hintere Hosentasche greifen – plötzlich werden alltägliche Bewegungen zum Problem.

Die Erkrankung verläuft typischerweise in mehreren Phasen. Nach der schmerzhaften „Einfrierphase“ kommt es zu einer deutlichen Einschränkung der Beweglichkeit. Erst danach beginnt die Schulter langsam wieder „aufzutauen“. Das kann allerdings Geduld erfordern: Der gesamte Verlauf zieht sich nicht selten über Monate, manchmal sogar bis zu zwei Jahren.

Behandelt wird zunächst konservativ mit schmerz- und entzündungshemmenden Maßnahmen sowie einer an die jeweilige Krankheitsphase angepassten Physiotherapie. Wichtig ist, die Schulter insbesondere in der schmerzhaften Phase nicht ge-

waltsam zu mobilisieren. Bei anhaltender ausgeprägter Bewegungseinschränkung trotz konsequenter konservativer Therapie kann in ausgewählten Fällen eine arthroskopische Kapsellösung sinnvoll sein.

Kalk in der Sehne – und plötzlich höllische Schmerzen

Bei der Kalkschulter lagern sich kleine Kalkdepots in den Sehnen der sog. Rotatorenmanschette ab. Warum das geschieht, ist bis heute nicht vollständig geklärt. Betroffen sind vor allem Menschen zwischen 30 und 50 Jahren.

Eine Kalkschulter kann lange Zeit kaum Beschwerden verursachen. Problematisch wird es, wenn sich der Kalk verändert oder vom Körper abgebaut wird. Dann kann es zu einer heftigen Entzündungsreaktion kommen – mit teilweise sehr starken Schmerzen, die auch nachts keine Ruhe geben. Typisch ist außerdem, dass der Arm nur noch eingeschränkt bewegt werden kann.

Die gute Nachricht: Eine Operation ist in vielen Fällen nicht nötig. Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, Physiotherapie und andere konservative Verfahren stehen zunächst im Vordergrund. Bei hartnäckigen Beschwerden kann auch eine Stoßwellentherapie oder eine gezielte Behandlung des Kalkdepots sinnvoll sein. Erst wenn diese Maßnahmen keinen ausreichenden Erfolg bringen, kann der Kalk im Rahmen einer Arthroskopie (Gelenkspiegelung) entfernt werden.

Riss der Rotatorenmanschette – nicht immer ein Fall für den OP

Die Rotatorenmanschette besteht aus mehreren Sehnen und Muskeln, die den Oberarmkopf stabilisieren und zahlreiche Bewegungen der Schulter überhaupt erst ermöglichen. Mit zunehmendem Alter kann das Gewebe verschleißen. Aber auch ein Sturz, ein Unfall oder eine plötzliche starke Belastung können zu einem Riss führen.

Typisch sind Schmerzen, zunächst häufig bei bestimmten Bewegungen oder nachts. Später kann ein deutlicher Kraftverlust hinzukommen: Der Arm lässt sich dann beispielsweise kaum noch über Schulterhöhe anheben.

Ob operiert werden muss, hängt von mehreren Faktoren ab – etwa vom Ausmaß des Risses, den Beschwerden, dem Alter und dem Aktivitätsniveau des Patienten. Kleinere oder verschleißbedingte Schäden lassen sich häufig zunächst konservativ behandeln. Ziel ist es, Schmerzen zu reduzieren und die umliegende Muskulatur durch gezielte Physiotherapie zu stärken.

Bei größeren Rissen, deutlichem Kraftverlust oder anhaltenden Beschwerden kann eine Operation sinnvoll sein.

Heute kann die Rekonstruktion in den meisten Fällen im Rahmen einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) durchgeführt werden.

Die gerissene Sehne wird dabei mit speziellen kleinen Fadenankern wieder am Knochen befestigt.

Anschließend braucht die Schulter allerdings Zeit. Je nach Ausmaß der Verletzung wird der Arm zunächst geschont, anschließend beginnt eine individuell abgestimmte Physiotherapie. Bis die Schulter wieder voll belastbar ist, können mehrere Monate vergehen.

Schmerzen nicht einfach aussitzen

Es lohnt sich auf jeden Fall, länger anhaltende oder zunehmende Beschwerden ärztlich abklären zu lassen. Denn ob Schultersteife, Kalkschulter oder Sehnenriss: Je genauer die Ursache erkannt wird, desto gezielter kann behandelt werden. Und nicht jede schmerzhafte Schulter muss gleich operiert werden. Oft lässt sich mit der richtigen Therapie viel erreichen!

In 5 Schritten zur starken Schulter:

Das San Antonio Schulterprogramm

Von Prof. Nael Hawi empfohlen

Ob nach einer Operation oder Verletzung, zur Prävention oder einfach für das gute Gefühl. Das San Antonio Schulterprogramm richtet sich an Personen, die aus unterschiedlichsten Gründen mehr Kraft und Beweglichkeit in ihrer Schulter erlangen möchten.
Dieses rehabilitative und präventive Trainingskonzept wurde an der University of Texas, San Antonio entwickelt. Einziges nötiges Hilfsmittel: ein Terraband. Die Übungen können Sie bequem und jederzeit in den eigenen vier Wänden durchführen. Kein Fitnessstudio nötig. Und täglich nur rund 10 Minuten.







Und weitere, ähnliche Übungen > mehr Infos per Download über diesen QR-Code:



OCP
ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE PRAXISKLINIK BRAUNSCHWEIG
Steinweg 20 | Eingang Mauernstr. 35
38100 Braunschweig
T. 0531 400171
info@ocp-bs.de