SCHULTERGELENKARTHROSE

Was ist eine Arthrose?

"Arthrose" (Gelenkverschleiß) ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Laut einer Untersuchung des statistischen Bundesamtes waren im Jahr 2010 in Deutschland rund 16,6 Millionen Menschen an Arthrose erkrankt. Am häufigsten treten Arthrosen an der Wirbelsäule und am Knie auf, aber prinzipiell kann jedes Gelenk betroffen sein. Während der Mensch noch im Wachstum ist, wachsen nicht nur die Knochen, auch der Knorpelüberzug der Gelenkflächen wächst mit. Zum Abschluß des Längenwachstums haben wir einen maximal dicken Gelenkknorpel, im Laufe des Lebens nutzt sich der Gelenkknorpel dann ab. Davon merken wir zuerst nicht viel, denn das Knorpelgewebe selbst hat keine eigenen Nerven, die uns unmittelbar Störungen melden. Erst wenn eine gewisse Abnutzung erreicht ist, zum Beispiel, wenn der darunterliegende Knochen freiliegt, wird die Angelegenheit fühlbar schmerzhaft. Patienten sind oft geradezu entrüstet, wenn der Arzt ihnen mitteilt, das Röntgenbild zeige eine fortgeschrittene Arthrose. Schließlich hätten sie noch nie Beschwerden gehabt, wie das denn sein könne. Trotzdem muß der Arzt nicht Unrecht haben. Vielmehr zeigt dieses, wie lange unser Körper bestimmte für ihn ungünstige Situationen mit Tricks ausgleichen kann, bis dann irgendwann der berühmte Tropfen das Faß zum Überlaufen bringen kann. Das auffällige Röntgenbild hätte man auch vorher schon sehen können, aber ein manchmal nur kleiner Auslöser – ein Sturz, ein Verdrehen des Gelenkes oder eine vorübergehende Mehrbelastung – bringt plötzlich die Symptomatik ins Rollen. Als Arzt spricht man

Die Verwendung dieses Merkblattes ist nur für private Zwecke gestattet!
© Praxis 4Orthopäden 2Chirurgen Elmshorn, Dres. Schwarke, Frank, Erler, Grobe, Hilgert, Linnert
www.4orthopaeden2chirurgen.de

dann auch von einer „aktivierten“ Arthrose, also einem prinzipiell vorbestehenden Zustand, der akut zum Ausbruch gekommen ist.

Was ist das Besondere an der Schulterarthrose?

Das Schultergelenk hat einen runden Kopf und eine kleine flache Pfanne. Stabilisiert wird dieses Gelenk durch eine besonders geformte Gelenkkapsel. Der Aufbau dieses Kugelgelenkes ermöglicht eine extrem gute Beweglichkeit, die andere Kugelgelenke wie die Hüfte z. B. nicht haben. Daraus resultieren aber auch besondere Gefahren für dieses Gelenk. Und die Wichtigkeit des Schultergelenkes bedeutet leider auch, daß wir Störungen an solch wichtigen Gelenken als besonders beeinträchtigend empfinden.

Wie macht sich eine Schulterarthrose bemerkbar?

Die Ursachen einer Arthrose sind vielfältig. Häufigste Ursachen sind Spätfolgen von unfallbedingten Schultergelenksverletzungen. Es folgen Überlastungen des Gelenkes z. B. durch bestimmte Sportarten und Durchblutungsstörungen des Oberarmkopfes oder der Gelenkpfanne. Diese bewirken die Ausbildung einer unregelmäßigen Gelenkoberfläche, die dann durch Bewegungen das Gelenk weiter zerreibt. Endzustand dieses Prozesses ist eine Entrundung der Gelenkfläche, der Anbau von Knochenmassen um das Gelenk (Exostosen). Nicht selten findet man auch freie Knochenanteile im Gelenk. All das führt zu einer erheblichen Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit und auch zu Schmerzen im Schultergelenk. Bewegungen über Kopf und zum Gesäß werden immer schwieriger. Die Schulter wird langsam steifer. Vor allem nächtliche Schmerzen quälen die Patienten.

Die Verwendung dieses Merkblattes ist nur für private Zwecke gestattet!
© Praxis 4Orthopäden 2Chirurgen Elmshorn, Dres. Schwarke, Frank, Erler, Grobe, Hilgert, Linnert
www.4orthopaeden2chirurgen.de

Welche Untersuchungen sollten durchgeführt werden?

Allein durch die körperliche Untersuchung kann sich der Arzt meist nicht festlegen. Eindeutige Klärung bringt meist schon das Röntgenbild, manchmal braucht man auch zusätzliche Tomographien.

Welche Behandlungsformen gibt es?

Die Behandlungsformen richten sich danach, wie fortgeschritten der Gelenkverschleiß ist.

- Spritzen in das Gelenk mit Eingabe von künstlicher Gelenkflüssigkeit (Hyaluronsäure)
- Spritzen in das Gelenk mit speziellem Cortison
- Krankengymnastik
- Akupunktur
- operative Maßnahmen von der Gelenkspiegelung (Arthroskopie) mit Knorpelbehandlung über Knorpelverpflanzung bis hin zum künstlichen Gelenkersatz. Als letztes Mittel gibt es noch die operative Versteifung eines verschlissenen Gelenkes.

Oft können sich die Patienten anfangs noch gut behelfen, denn die zunehmende Bewegungseinschränkung des betroffenen Schultergelenkes kann ganz gut durch Ersatzbewegungen aus der Wirbelsäule, aus dem Schulterblatt und anderen Gelenken kompensiert werden. Die schleichende Bewegungseinschränkung bemerkt der Patient daher erst spät. Schlimmer sind die Schmerzen.

Interessanterweise können die Schmerzen in der Schulter trotz zunehmender Gelenkzerstörung abnehmen. Der Gelenkersatz in der Schulter wird daher eher

Die Verwendung dieses Merkblattes ist nur für private Zwecke gestattet!
© Praxis 4Orthopäden 2Chirurgen Elmshorn, Dres. Schwarke, Frank, Erler, Grobe, Hilgert, Linnert
www.4orthopaeden2chirurgen.de

seltener erforderlich im Vergleich z.B. zum Hüftgelenk. Dafür entscheidend ist, dass die Schulter nicht druckbelastet wird (man geht ja nicht auf der Schulter), sondern nur bewegungsabhängig belastet ist, und dieser Zustand lässt sich immer wieder gut kompensieren.

Ihre Ärzte der

orthopädisch-rheumatologischen und
chirurgisch-unfallchirurgischen Gemeinschaftspraxis Elmshorn

Dres. Schwarke, Frank, Erler
Schulstraße 50
25335 Elmshorn
Tel. 04121 – 22 0 11

Dres. Grobe, Hilgert, Linnert
Hermann-Ehlers-Weg 4
25337 Elmshorn
Tel. 04121 – 26 23 790

www.4orthopaeden2chirurgen.de

Die Verwendung dieses Merkblattes ist nur für private Zwecke gestattet!
© Praxis 4Orthopäden 2Chirurgen Elmshorn, Dres. Schwarke, Frank, Erler, Grobe, Hilgert, Linnert
www.4orthopaeden2chirurgen.de