



Schultersteife

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Überblick: Schultersteife

Überblick

Einleitung



(PantherMedia / Wavebreakmedia ltd)

Bei einer Schultersteife beginnt die Schulter ohne erkennbaren Grund allmählich zu schmerzen und steif zu werden. Meist tritt die Erkrankung um das 50. Lebensjahr auf.

Auch ohne Behandlung heilt eine Schultersteife normalerweise von selbst wieder aus. Es kann allerdings mehrere Monate dauern, bis die Schmerzen ganz verschwinden – und noch deutlich länger, bis die Schulter wieder voll beweglich ist.

Medikamente und Physiotherapie können die Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern. Eine Operation kommt nur sehr selten infrage, da ihr Nutzen fraglich ist und sie verschiedene Risiken hat.

Symptome

Eine Schultersteife beginnt schleichend. Die anfangs oft nur leichten Beschwerden werden über einige Monate stärker und stören dann häufig den Schlaf. Die Schmerzen werden oft als dumpf und

tiefliegend beschrieben. Sie können auch zum Bizeps ausstrahlen. Es wird immer schwieriger, den betroffenen Arm nach oben und hinten zu bewegen. Der Arm kann mit der Zeit so steif werden, dass man ihn kaum noch bewegen kann: Er ist wie "eingefroren". In englischsprachigen Ländern wird die Schultersteife daher auch als "frozen shoulder" (eingefrorene Schulter) bezeichnet. Die medizinischen Fachbegriffe für Schultersteife sind "Adhäsive Kapsulitis" oder "Periarthritis".

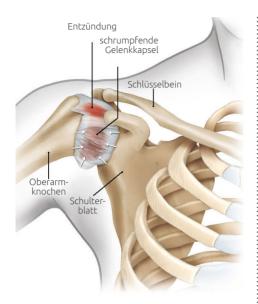
Eine Schultersteife kann sehr belastend sein und viele Tätigkeiten stark erschweren. So können das Anziehen, Kochen, Putzen, der Griff zur hinteren Hosentasche oder das Schalten beim Autofahren zu einer Herausforderung oder gar unmöglich werden. Manchmal ist es dann nicht mehr möglich, den Beruf auszuüben – insbesondere, wenn man zum Beispiel häufig über Kopf arbeiten muss.

Für Betroffene kann es eine zusätzliche Belastung sein, dass andere nicht immer Verständnis für die Erkrankung zeigen. Das hat auch damit zu tun, dass die Beschwerden oft schwer nachvollziehbar sind: Eine Schultersteife wird nicht durch eine Verletzung verursacht, ist nicht sichtbar und wird zudem oft erst spät diagnostiziert.

Ursachen

Gelenke sind die verbindenden Elemente zwischen zwei Knochen. Im Schultergelenk greift die Kugel des Oberarmknochens (Humerus) in eine Vertiefung, die Pfanne des Schulterblattknochens (Scapula). Dieses Kugelgelenk ist von einer festen Faserschicht umschlossen, der Gelenkkapsel.

Überblick: Schultersteife



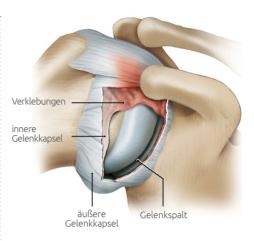
Schultergelenk (außen) mit Entzündung in der Gelenkkapsel

Bei einer Schultersteife bilden sich narbenähnliche Verklebungen (Adhäsionen) in der Gelenkkapsel. Dadurch verdickt sich das Kapselgewebe und die Kapsel schrumpft. Man vermutet, dass Entzündungen dabei eine entscheidende Rolle spielen. Wie es dazu kommt, ist aber nicht genau geklärt. Meist lässt sich keine Ursache für die Schultersteife finden.

Selten kommt es nach Unfällen, Entzündungen oder einer Ruhigstellung der Schulter etwa nach einer Operation zu einer Schultersteife. Dann spricht man von einer sekundären Schultersteife.

Häufigkeit

Eine Schultersteife tritt typischerweise im Alter



Schultersteife: Narbenähnliche Verklebungen in der Gelenkkapsel

von 40 bis 60 Jahren auf. Schätzungsweise 2 bis 5 % der Bevölkerung haben irgendwann damit zu tun, Frauen etwas häufiger als Männer. Besonders oft sind Menschen mit Diabetes betroffen: Etwa 10 bis 20 % von ihnen erkranken. Auch dafür gibt es noch keine Erklärung.

Verlauf

Eine Schultersteife heilt in der Regel auch ohne Behandlung von selbst aus. Dies kann jedoch eine ganze Weile dauern.

Die Erkrankung verläuft in drei Phasen:

In der ersten Phase fängt die Schulter an, immer stärker zu schmerzen. Die Schmerzen können auch in Ruhe und nachts auftreten, vor allem wenn man auf dem betroffenen Arm liegt oder wenn man die Schulter nach oben oder hinten bewegt. Dieses Stadium kann zwischen 2 und 10 Monate andauern. In der zweiten Phase "friert"

Überblick: Schultersteife

die Schulter ein. Die Beweglichkeit nimmt immer weiter ab, während die Schmerzen nachlassen. Durch die Bewegungseinschränkungen baut die Schultermuskulatur oft etwas ab. Diese Phase dauert zwischen 3 und 12 Monate. In der dritten Phase klingen die Schmerzen ab. Die Schultersteife löst sich allmählich und die Beweglichkeit kommt zurück. Bis die Schulter wieder so beweglich oder fast so beweglich ist wie zuvor, kann es jedoch einige Monate bis Jahre dauern.

Eine Schultersteife kann also sehr unterschiedlich verlaufen: Viele Menschen haben nach ein bis zwei Jahren nur noch wenige Einschränkungen. Bei manchen dauert der Heilungsprozess aber deutlich länger. In einer Studie hatten nach gut vier Jahren noch etwa 6 % der Betroffenen starke Beschwerden.

Eine Schulter versteift normalerweise nur einmal im Leben. Allerdings erkrankt bei 6 bis 17 % der Betroffenen innerhalb von fünf Jahren die andere Schulter

Diagnose

Schulterbeschwerden können verschiedene Ursachen haben. Die Diagnose "Schultersteife" können Ärztinnen und Ärzte anhand der Beschreibung der Symptome und einer körperlichen Untersuchung der Schulter stellen. Dabei wird die Beweglichkeit der Schulter und des Armes geprüft und das Gelenk abgetastet. Die Ärztin oder der Arzt beobachtet von der Rückenseite, wie sich die Schulterblätter bewegen, wenn beide Arme seitlich auf Schulterhöhe angehoben werden. Bei einer Schultersteife hebt sich das Schulterblatt auf der betroffenen Seite in der gesamten Bewegung mit an, was es

normalerweise nicht tut. Wenn andere Probleme, wie zum Beispiel Arthrose, ausgeschlossen werden sollen oder die Ursache der Beschwerden schwer festzustellen ist, wird die Schulter manchmal auch geröntgt oder ein MRT gemacht.

Behandlung

Die Heilung einer Schultersteife braucht Zeit. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. In der ersten Erkrankungsphase ist das Ziel der Behandlung, die Schmerzen zu lindern. In den späteren Phasen geht es vor allem darum, die Schulter wieder beweglicher zu machen.

Die Schmerzen können durch Kortisontabletten oder -spritzen in das Schultergelenk gelindert werden. Entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen (als Tabletten oder Creme) helfen vermutlich nicht ausreichend. Manche Menschen finden Wärme- und Kälteanwendungen angenehm.

Um die Beweglichkeit zu verbessern, können Dehnübungen und Physiotherapie eingesetzt werden. Vor allem in den frühen Erkrankungsphasen ist es wichtig, behutsam mit den Übungen zu beginnen, da sich die Schmerzen sonst verstärken können. Die Bewegungen sollten nicht erzwungen werden und keine starken Schmerzen auslösen.

Früher hat man betroffene Schultergelenke manchmal unter Narkose mobilisiert. Ob diese Behandlung einen Nutzen hat, ist jedoch nicht durch aussagekräftige Studien untersucht. Bei einer Narkosemobilisation kann jedoch das Schultergelenk verletzt werden oder sogar brechen – was wieder andere Schulterprobleme nach sich zieht.

Glossar

Ob eine Operation die Beschwerden lindern kann, ist ebenfalls nicht nachgewiesen. Wie jeder Eingriff ist sie mit einem Operations- und Narkoserisiko verbunden.

Da eine Schultersteife normalerweise von selbst ausheilt, gibt es in der Regel keinen Grund, sich risikoreichen Behandlungen auszusetzen. Wenn die Ärztin oder der Arzt zu einem Eingriff rät, kann es daher sinnvoll sein, eine zweite ärztliche Meinung einzuholen.

Weitere Informationen

Die Hausarztpraxis ist meist die erste Anlaufstelle, wenn man krank ist oder bei einem Gesundheitsproblem ärztlichen Rat braucht. Wir informieren darüber, wie man die richtige Praxis findet, wie man sich am besten auf den Arztbesuch vorbereitet und was dabei wichtig ist.

Stand: 27. Juni 2018

Nächste geplante Aktualisierung: 2021 Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWIG)

Literaturverzeichnis siehe Ende der Broschüre. Weitere Informationen auf:

https://www.gesundheitsinformation.de/ schultersteife



Glossar

Ibuprofen

Ibuprofen ist ein entzündungshemmendes und fiebersenkendes Schmerzmittel aus der Medikamentengruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR). Ibuprofen kann zu Magenbeschwerden führen, bei regelmäßiger Einnahme auch zu Magengeschwüren.

Narkose

Vollnarkose, Allgemeinanästhesie

Die Narkose wird auch Vollnarkose oder Allgemeinanästhesie genannt. Sie ist eine von der Narkoseärztin oder vom Narkosearzt künstlich herbeigeführte und kontrollierte Bewusstlosigkeit, durch die man angst- und schmerzfrei und mit entspannter Muskulatur operiert werden kann.

NSAR

nicht steroidale Antiphlogistika

Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) sind eine Gruppe von Medikamenten, die schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend wirken. Sie werden auch als nicht steroidale Antiphlogistika oder NSAID (engl. = nonsteroidal antiinflammatory drugs) bezeichnet. Bekannte Wirkstoffe aus dieser Gruppe sind Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen oder Diclofenac. Eine neuere Variante der NSAR sind die sogenannten COX-2-Hemmer wie Celecoxib oder Etoricoxib. Sie werden auch als Coxibe bezeichnet. NSAR können zu Magenbeschwerden führen, bei regelmäßiger Einnahme auch zu Magengeschwüren. Da ASS gerinnungshemmend wirkt, erhöht es das Risiko für Blutungen.

Literaturverzeichnis

| _ | |
|--|--|
| Literatur zum Überblick: | |
| Dehlinger F, Hollinger B, Ambacher T. Die Schulter- steife. Orthopädie und Unfallchirurgie up2date 2015; 10(02): 115-136. 115. | |
| Ewald A. Adhesive capsulitis: a review. Am Fam Physician 2011; 83(4): 417-422. | |
| Jones S, Hanchard N, Hamilton S, Rangan A. A qualitative study of patients' perceptions and priorities when living with primary frozen shoulder. BMJ Open 2013; 3(9): e003452. | |
| Maund E, Craig D, Suekarran S, Neilson A, Wright K, Brealey S et al. Management of frozen shoulder: a systematic review and cost-effectiveness analysis. Health Technol Assess 2012; 16(11): 1-264. | |
| Mitchell C, Adebajo A, Hay E, Carr A. Shoulder pain: diagnosis and management in primary care. BMJ 2005; 331(7525): 1124-1128. | |
| | |
| Ihre Notizen | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IOWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens. der Oualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten "die" einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.

Impressum

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) Im Mediapark 8 D-50670 Köln

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0 Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1 E-Mail: info@igwig.de

www.gesundheitsinformation.de www.iqwig.de

