



Schultersteife

Ein Informationsangebot
von [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)



PantherMedia / Wavebreakmedia Ltd

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

Eine Schultersteife heilt 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 Schulterschmerzen allerdings lindern und die Beweglichkeit verbessern. Eine Operation kommt nur selten infrage, da sie meist keine Vorteile hat und mit verschiedenen Risiken verbunden ist.

Symptome

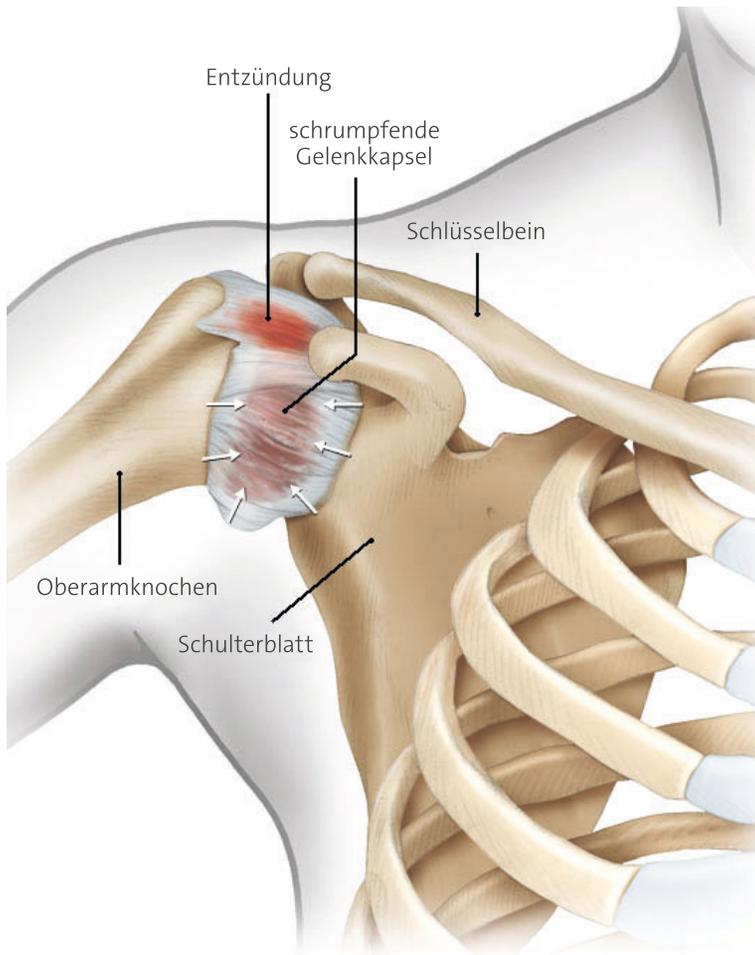
Eine Schultersteife beginnt schleichend. Die anfangs oft nur leichten Beschwerden werden über einige Monate stärker und stören dann häufig den Schlaf. Die Schmerzen werden oft als dumpf und tief liegend beschrieben. Sie können auch zum Bizeps ausstrahlen. Es wird immer schwieriger, den betroffenen Arm nach oben und hinten zu be-

wegen. 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“.

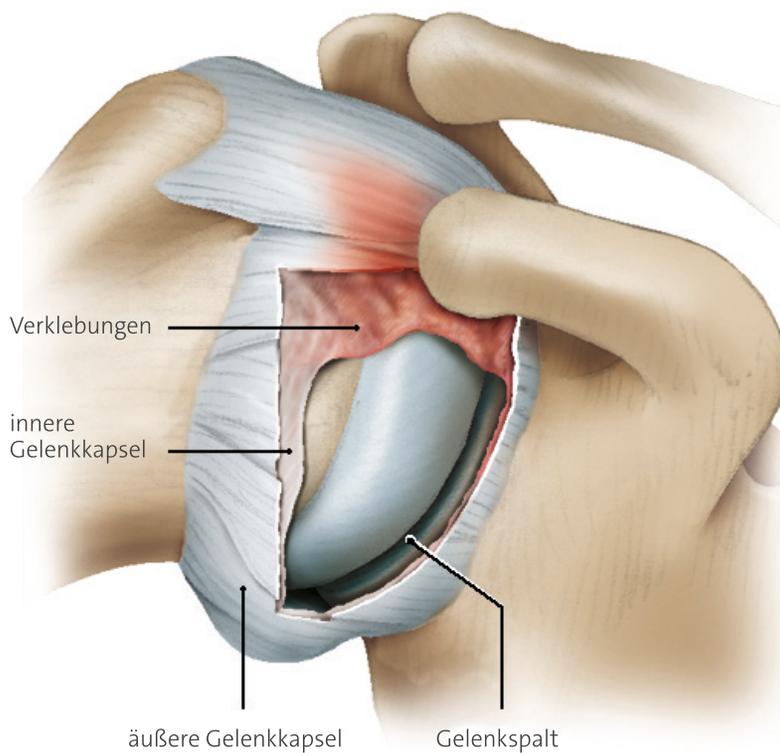
Eine Schultersteife kann sehr belastend sein und viele Tätigkeiten stark erschweren. So können das Anziehen, Kochen, Putzen, der Griff zur hinteren Hosentasche oder das Schalten beim Autofahren zu einer Herausforderung oder gar unmöglich werden. Manchmal ist es dann zeitweise nicht mehr möglich, den 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.

Schultersteife: Ursachen



*Schultergelenk (außen)
mit Entzündung in der
Gelenkkapsel*



*Schultersteife: Narben-
ähnliche Verklebungen
in der Gelenkkapsel*

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.

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 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 von selbst aus. Dies kann jedoch eine ganze Weile dauern.

Die Erkrankung verläuft in Phasen, die ineinander übergehen:

- Zunächst 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.
- Nach und nach „friert“ die Schulter dann ein. Die Beweglichkeit nimmt ab, während die Schmerzen nachlassen. Durch die Bewegungseinschränkungen baut die Schultermuskulatur oft etwas ab.
- In der letzten Phase löst sich die Schultersteife allmählich und die Beweglichkeit kommt zurück. Oft bessern sich die Beschwerden schon innerhalb von einigen Monaten deutlich. Bis die Schulter wieder so beweglich oder fast so beweglich ist wie zuvor, kann es jedoch länger dauern.

Wie eine Schultersteife verläuft, lässt sich nicht genau vorhersagen: Viele Menschen haben nach 1 bis 2 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. Das erste Ziel der Behandlung ist, die Schmerzen zu lindern. Später geht es vor allem

darum, die Schulter wieder beweglicher zu machen.

Eine Schultersteife wird in der Regel konservativ (ohne Eingriff) behandelt. Als wirksam erwiesen haben sich:

- Kortison-Tabletten oder -Spritzen in das Schultergelenk zur Linderung der Schmerzen
- Dehnübungen und Physiotherapie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft

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.

Entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen (als Tabletten oder Creme) helfen vermutlich nicht ausreichend. Manche Menschen finden Wärme- und Kälteanwendungen angenehm.

Da eine Schultersteife meist von selbst ausheilt, ist ein Eingriff in der Regel nicht nötig. Eine eingreifende Behandlung hilft meist nicht besser als eine konservative. Zudem ist jeder Eingriff mit Operations- und Narkoserisiken verbunden. Er wird deshalb erst erwogen, wenn die Schulter trotz mehrmonatiger konservativer Behandlung immer noch steif ist. In diesem Fall muss die Ärztin oder der Arzt auf das Recht hinweisen, sich 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: 19. Oktober 2022

Nächste geplante Aktualisierung: 2025

Herausgeber: IQWiG – Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Literaturverzeichnis siehe Ende der

Broschüre. Weitere Informationen auf:

<https://www.gesundheitsinformation.de/schultersteife.html>



Mehr Infos:

- **Was hilft bei Schultersteife?**

<https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-bei-schultersteife.html>

Glossar

Physiotherapie

Physiotherapie umfasst aktive und passive Bewegungsübungen (Krankengymnastik) und physikalische Therapie wie zum Beispiel Massagen, Reizstrom- und Wärmebehandlungen. Ziel ist, Beschwerden durch physikalische Reize wie Druck, Wärme oder Kälte sowie durch die Verbesserung der Beweglichkeit, Muskelkraft und Koordination zu lindern.

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.

Literatur:

Dehlinger F, Hollinger B, Ambacher T. Die Schultersteife. Orthopädie und Unfallchirurgie up2date 2015; 10(2): 115-136.

Ewald A. Adhesive capsulitis: a review. Am Fam Physician 2011; 83(4): 417-422.

Jones S, Hanchard N, Hamilton S et al. 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 et al. Management of frozen shoulder: a systematic review and cost-effectiveness analysis. Health Technol Assess 2012; 16(11): 1-264.

Mertens MG, Meert L, Struyf F et al. Exercise Therapy is Effective for Improvement in Range of Motion, Function, and Pain in Patients With Frozen Shoulder: A Systematic Review and Meta-analysis. Arch Phys Med Rehabil 2021; 103(5).

Mitchell C, Adebajo A, Hay E et al. Shoulder pain: diagnosis and management in primary care. BMJ 2005; 331(7525): 1124-1128.

Wong CK, Levine WN, Deo K et al. Natural history of frozen shoulder: fact or fiction? A systematic review. Physiotherapy 2017; 103(1): 40-47.

Zadro J, Rischin A, Johnston RV et al. Image-guided glucocorticoid injection versus injection without image guidance for shoulder pain. Cochrane Database Syst Rev 2021; (8): CD009147.

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). 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 Qualität 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.



**Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: gi-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de

www.iqwig.de