

Das vernachlässigte Gelenk

REGION Blessuren an der Schulter gehören zu den häufigsten Sportverletzungen, Teil 4

Serie:
Sportverletzungen
Von Valerie Blass

Die Schulter: Sie galt in der Orthopädie lange Zeit als vergessenes Gelenk, sagt der Heilbronner Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, Dr. Andreas Simpfendörfer. Und das, obwohl Schulterverletzungen beim Sport mit rund acht bis zehn Prozent aller Fälle recht häufig sind. Denn die Beweglichkeit der Schulter ist groß – und damit auch ihre Verletzungsanfälligkeit.

Altersabhängig Skifahren, Snowboarden, Reiten, Inline-Skaten, Eishockey: Immer, wenn Sportgeräte im Spiel sind, die die Gefahr erhöhen, dass bei einem Sturz der Arm abrupt nach hinten gerissen wird, steigt auch das Risiko für akute Verletzungen. Dabei sind die Arten von Schulterblessuren stark vom Alter abhängig, sagt der 44-Jährige, der sich in der Region einen Namen als Experte für das anspruchsvolle Gelenk gemacht hat. Schäden an der Kapsel treten häufig bei jungen Menschen auf, bei der Gruppe der über 40-Jährigen reißt in der Regel beim Auskugeln die Sehne, bei über 60-Jährigen bricht oft der Knochen.

Während eine so genannte Luxation – so der Fachbegriff für das Auskugeln der Schulter – im Jugendalter operiert werden muss, weil sie sich sonst mit hoher Wahrscheinlichkeit wiederholt, kann man bei älteren Menschen normalerweise abwarten und „konservativ“ behandeln. Das heißt mit Spritzen, Bestrahlung, Wärme und Kälte oder mit Physiotherapie, um nur einige Methoden zu nennen.

Doch auch Operationen sind keine so großen Eingriffe mehr wie noch vor einigen Jahren. Simpfendörfer: „Früher musste man die ganze Muskulatur auftrennen, heute, mit den arthroskopischen Techniken, sind das noch zwei, drei Minuschnitte.“ Anspruchsvoll für den



Wo klemmt es? Andreas Simpfendörfer untersucht das kompliziert aufgebaute Gelenk. Die Beweglichkeit der Schulter ist groß und damit auch ihre Anfälligkeit für Verletzungen.

Foto: Andreas Veig

Arzt sei ein Eingriff an dem kompliziert aufgebautem Gelenk aber trotzdem: „Das sind echte Experten-Operationen in der fortgeschrittenen Schulterchirurgie.“

Chronische Beschwerden Akute Verletzungen treffen jede Altersgruppe, von chronischen Schulterproblemen sind in erster Linie ältere

Menschen betroffen. Die Hälfte aller Tennisspieler in fortgeschrittenem Alter und 35 Prozent aller älteren Schwimmer leiden unter Verschleißerscheinungen, sagt der niedergelassene Arzt. Die Phänomene haben sogar eigene Namen: Werfer- und Schwimmerschulter: „Das sind Erkrankungen, die durch jahrelange einseitige Überlastung zustande kommen.“

Doch das Risiko kann verringert werden: mit gegenläufigem Training, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen, mit Dehnübungen oder mit gründlichem Aufwärmen – zum Beispiel Arm- und Schulterkrei-

gung des Patienten – auch zu Faktoren wie Beruf oder Freizeitverhalten – wichtig. Bei akuten Verletzungen ist außerdem entscheidend, sagt der Mediziner, „dass man den Patienten frisch sieht“. Denn wenn die Sehne einmal länger als sechs Wochen gerissen sei, scheide eine Operation meist aus. Andreas Simpfendörfer: „Mein Rat ist, bei akuten Verletzungen gleich nachschauen zu lassen, was los ist.“

Info

Sportkreisarzt: Auch diesen Titel führt Andreas Simpfendörfer. Der 44-jährige sitzt im Vorstand des

Hintergrund

Serienteile im Internet

In der mehrteiligen Serie zu Sport-

Unfallambulanz: Das Sprunggelenk“; „Erhöhtes Risiko bei leeren Energiespeichern: sinnvolle Sport-