

# Informiert

## Gut zu wissen ...

### Auch ohne Minusgrade ein schmerzhaftes Problem: Frozen Shoulder



**Wenn die Schulter einfriert ... Diagnose: adhäsive Capsulitis oder auch Frozen Shoulder (engl. für eingefrorene Schulter).** Eine Frozen Shoulder ist in der Regel ein langwieriges, schmerzhaftes Übel, das rein gar nichts mit eisigen Temperaturen zu tun hat, sondern vielmehr mit dem Empfinden betroffener Patienten. Die Schulter fühlt sich in der zweiten Phase der Erkrankung steif an, wie eingefroren. Eine konkrete Ursache ist nicht belegt. Die Frozen Shoulder kann sowohl als Folgeerscheinung einer Gelenkschädigung bzw. -verletzung auftreten (z. B. Zerreißungen, Verdickungen oder Entzündungen der Sehnen, Knochenbrüche, Verkalkungen ...) oder infolge einer Stoffwechselstörung (z. B. bei Diabetes mellitus ...) Probleme bereiten.

In der Regel sind Frauen zwischen 40 und 60 Jahren öfter betroffen als Männer im gleichen Alter. Bei 25 % aller Patienten sind – oftmals kurz nacheinander – sogar beide Schultern befallen.\*

#### Krankheitsverlauf – die 3 Phasen

**Phase 1:** Nicht jede Form der Schultersteife oder des Schulterschmerzes wird generell als eine Frozen Shoulder abgestempelt. Ein charakteristisches Merkmal und erstes Anzeichen für dieses

Krankheitsbild ist der nächtliche Ruheschmerz. Es tut einfach nur weh, wie man sich auch dreht und wendet, und raubt Betroffenen den Schlaf, was eine nicht unerhebliche Beeinträchtigung des Alltags bedeutet. **In dieser Phase, die bis zu 3 Monate anhalten kann, sind die Schmerzen dominant.** Die Bewegungseinschränkungen folgen in

**Phase 2:** jetzt ist die Akut-/Entzündungsphase vorbei, deren Ende zwar die Schmerzen abklingen lässt aber gleichzeitig eine sukzessiv fortschreitende Bewegungseinschränkung zur Folge hat. (Ein typisches Zeichen: Drückt man den Ellenbogen an den Körper, streckt den Unterarm waagrecht nach vorne aus und versucht die Hand nach außen zu führen, ist das nur eingeschränkt, bzw. unter Schmerzen möglich. Ebenso gestaltet es sich schwierig, den Ellenbogen auf Schulterhöhe anzuheben.\*)

Auf dem Röntgenbild ist das verklebte Kapselgewebe als „Steifheitsverursacher“ nicht zu erkennen. Mehr Aufschluss bringt da eine Ultraschalluntersuchung (Sonografie), eine CT (Computertomografie) oder MRT (Magnetresonanztomografie), weil hier auch Weichteile und Flüssigkeitsansammlungen (z. B. Ergüsse) ersichtlich sind.

**Phase 3:** Die Schulter „taut auf“. Nach und nach löst sich die Bewegungseinschränkung auf.

Wer seine Frozen Shoulder unbehandelt lässt, kann mitunter bis zu 2 Jahre auf das Ende des Krankheitsverlaufes warten.

## Auch ohne Minusgrade ein schmerzhaftes Problem: Frozen Shoulder

Welche Folgeerscheinungen in dieser Zeit auftreten können, die aufgrund von Schonhaltung oder mangelnder Mobilität entstehen, ist vorstellbar – die erheblich verringerte Lebensqualität mal ganz außer Acht gelassen. **Wer sich also jetzt fragt:**

**„Frozen Shoulder – aussitzen oder behandeln?“,** kann sich diese Frage selbst beantworten. **Physiotherapeutische Behandlungen sind in jeder Phase hilfreich und heilungsfördernd.**

In der ersten Krankheitsphase steht natürlich die Scherzphysiotherapie im Vordergrund. Egal ob konservative, operative oder medikamentöse Maßnahmen – alles sollte darauf abzielen, den Schmerz des Betroffenen zu lindern und ihn vegetativ dämpfend zu behandeln.

Sobald die Schmerzen abschwächen, empfehlen wir unter anderem Manuelle Therapie, passive physikalische Anwendungen (z. B. Kälte oder Wärme, Elektrotherapie ...) und Kinesio-Taping. Um dauerhaften Beeinträchtigungen vorzubeugen, sind Dehnübungen, sowie aktives und passives Durchbewegen der Schulter indiziert.

Durchhaltevermögen und Dranbleiben ist hier oberstes Gebot. Die Phase der Versteifung kann zwar abgekürzt aber nicht mal eben aufgehoben werden. Bei einer Frozen Shoulder ist in jedem Fall Geduld erforderlich – für Patient und Therapeut.

Taut die Schulter auf, ist das der Startschuss für Kräftigungsübungen, mit und ohne Trainingsgerät und natürlich weiterhin Physiotherapie. Erlernte Übungen sollten auch zu Hause ausgeführt werden, damit die Schulter möglichst bald wieder in vollem Umfang beweglich ist.

Wann und ob bei einer Frozen Shoulder ein operativer Eingriff erforderlich ist, besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

**Sie haben eine Frozen Shoulder? Sie haben bereits eine ärztliche Verordnung oder möchten grundsätzlich wissen, welche Therapiemaßnahmen wir für Sie anbieten? Kein Problem. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!**

Bleiben Sie besser in Bewegung

*Ihr Team Elithera*



Quelle:  
<https://gelenk-doktor.de/schulter/frozen-shoulder-adhaesive-capsulitis>  
Stand 12/2018