


Handball-Nationalspieler Julius Kühn vom VfL Gummersbach

Kehrseite der Beweglichkeit

Ein Sturz oder ein heftiges Verreißen kann dazu führen, dass das empfindsame Schultergelenk auskugelt. Die Experten der KLINIK am RING – Köln kennen sich in der Problematik bestens aus

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Das ist gerade für Sportler natürlich eine feine Sache. Insbesondere Handballer profitieren von der Beweglichkeit des Schultergelenks, ermöglicht sie doch hammerharte Würfe aus dem Rückraum mit bis zu 130 Stundenkilometern. Dieses hohe Maß an

Beweglichkeit bedeutet aber andererseits auch, dass eine im Vergleich zu anderen Gelenken hohe Gefahr des Auskugelns besteht, das heißt, der Oberarmkopf springt aus der Pfanne. Mediziner sprechen hierbei von einer „Luxation“. Dies ist sowohl für den Leistungs- als auch für den Freizeitsportler eine sehr

ernstzunehmende Verletzung. Falsch behandelt kann daraus eine chronisch instabile Schulter resultieren, der Oberarmkopf springt dann auch bei alltäglichen Bewegungen immer wieder aus der Pfanne. Neben der erheblichen Einschränkung der Lebensqualität droht zudem ein frühzeitiger Verschleiß des Schultergelenks, die gefürchtete Arthro-

se. Besonders gefährdet sind die Schultern von Kontaktsportlern wie Handballern, Football- oder Rugby-Spielern, aber auch Judokas. Andererseits kann es bei jedem unglücklichen Sturz zu einer Schulterluxation kommen. Daraus resultieren meist weitere Verletzungen: Einrisse an der Gelenkkapsel und den Stabilisierungsbändern sind oft die Folge. Aber auch Knorpel-, Knochen- und Nervenverletzungen können auftreten. „Insbesondere reißt aber häufig die für die Stabilität äußerst wichtige Gelenkklippe ab. Diese zarte Gelenkklippe gilt als entscheidender Stabilisator der Schulter, weil er zum einen die relativ kleine Gelenkpfanne vergrößert und zum anderen durch sie der Kopf in der Pfanne quasi festgesaugt wird“, erklärt Dr. Stefan Preis, leitender Arzt der Praxis und Abteilung für Orthopädie und Sporttraumatologie an der KLINIK am RING – Köln.

RÖNTGEN UND KERNSPIN

Starke Schmerzen in der Schulter und eine eingeschränkte Beweglichkeit des Arms deuten auf eine ausgekugelte Schulter hin. Keinesfalls sollte im Falle einer solchen Verletzung aber versucht werden, die Schulter selbst ins Gelenk zurückzudrücken. Das kann fatale Folgen haben, sollte der Arm gebrochen sein. Eingerenkt wird die Schulter erst nach einer klinischen Untersuchung samt Röntgenkontrolle. „Um Aufschluss darüber zu gewinnen,

welche Strukturen in welchem Umfang verletzt worden sind, sollte eine Kernspin-Untersuchung (MRT) der Schulter durchgeführt werden“, rät der Experte.

BEHANDLUNG JE NACH ALTER

Zeigt die Kernspin-Untersuchung, dass wichtige Stabilisatoren in der Schulter verletzt wurden, sollten die verletzten Strukturen bei jüngeren Patienten frühzeitig operativ repariert werden. Aufgrund der Beweglichkeit der Schulter haben junge, sportliche Patienten nämlich ein deutlich höheres Risiko einer Wiederauskugelung als Patienten, die im hohen Alter erstmals unfallbedingt eine Luxation erleiden. Heute operieren Spezialisten Schulterinstabilitäten fast ausnahmslos arthroskopisch. Durch die ins Gelenk eingeführte Mini-Kamera können die verletzten Strukturen exakt untersucht und mit feinsten Spezialinstrumenten ganz gezielt rekonstruiert werden. „Wichtigstes Ziel ist es, die abgerissene Gelenkklippe mittels spezieller Implantate aus Titan oder bioresorbierbaren Materialien wieder an der ursprünglichen Stelle zu befestigen“, sagt Dr. Preis. Wenn der Schaden am Gelenk größer ist oder wenn die Schulter bereits häufiger luxiert war, können zusätzlich Schäden an der knöchernen Gelenkpfanne sowie dem Oberarmkopf auftreten. Durch eine zusätzliche knöcherne Stabilisierung kann in diesem Fall eine erneute Luxation effektiv verhindert werden. Die hierfür notwendige Operation ist technisch anspruchsvoll und nur sehr wenige Spezialisten sind in der Lage, sie durchzuführen. Das Ärzteteam der KLINIK am RING – Köln führt diese Operationen seit 2012 erfolgreich durch und ist offizielles Schulungszentrum für andere Operateure. Nach der arthroskopischen Rekonstruktion der verletzten Strukturen muss die Schulter während der ersten drei Wochen durch eine Bandage ruhiggestellt werden. Etwa sechs Wochen nach der OP wird mit Aufbaustraining begonnen, die volle Sportfähigkeit besteht nach etwa sechs Monaten.

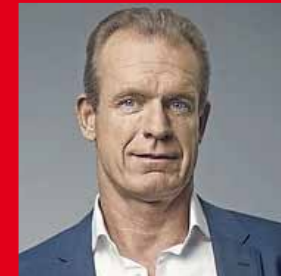


Fotos: IMAGO/ Laci Perenyi (1), iStock/ kiristypargeter (1), PR (1)

„Eine Operation ist erste Wahl“

Herr Dr. Preis, was ist aus ihrer Expertensicht die beste Behandlung nach einer Schulterluxation?

Entscheidend für eine gute Therapie ist zunächst eine exakte Analyse. Es muss herausgefunden werden, welche Strukturen in welchem Umfang in oder am Schultergelenk geschädigt wurden. Hierzu sollte in aller Regel auch eine Kernspin-Untersuchung durchgeführt werden.


Dr. Stefan Preis

Und wenn die Diagnose dann steht?

Ziel ist es, die geschädigten Strukturen so zu reparieren, dass möglichst der natürliche Zustand der Schulter wiederhergestellt wird. Schulter Spezialisten führen solche Operationen heutzutage fast ausnahmslos arthroskopisch durch.

Wie schwierig ist eine solche Operation?

Grundsätzlich gilt bei allen Operationen, dass die Erfahrung des Operationsteams eine wichtige Rolle spielt. Dies trifft sicherlich ganz besonders auf Schulteroperationen zu. In der Hand von Schulterexperten ist die operative arthroskopische Behandlung der Schulterluxation ein risikoarmer Eingriff, der das Problem dauerhaft löst.

Wie kann ich einer Schulterluxation vorbeugen?

Kräftige Schultermuskulatur, guter Trainingszustand und gute Technik sind die beste Prophylaxe einer schweren Schulterverletzung.



www.ortho-klinik-am-ring.de

KLINIK am RING – Köln
Hohenstaufenring 28, 50674 Köln
0221-92424221

Dr. med. Stefan Preis · Dr. med. Jörg Schroeder ·
Dr. med. Alexander Lages · Jörn Verfürth* ·
Dr. med. Jan Vonhoegen* M.D. (USA) · Dr. med. Christian Fluck* ·
Christine Becker · Dr. med. Timmo Koy*
& Partner

Ärzte für Orthopädie & Unfallchirurgie*, Sportmedizin



www.knie-schulter-zentrum.de