

Der Sehnenriss am Schultergelenk

Was ein Riss der Rotatorenmanschette für den Sportler bedeutet und wie er behandelt wird, erklären die Experten der KLINIK am RING – Köln



Ein Sehnenriss in der Schulter ist eine schmerzhaft Sache

Die Schulter – ein anatomisches Meisterwerk! Sie ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Dies verdankt die Schulter ihrer besonderen Bauweise: einem kugelartigen Gelenkkopf, der sich in einer flachen Gelenkpfanne bewegt. Damit das sehr bewegliche Schultergelenk dennoch stabil ist, ist es umgeben von einer sehr komplexen, dadurch aber auch anfälligen Konstruktion aus Gelenkkapsel, Sehnen, Bändern und Schleimbeuteln. Insbesondere die an der Schulter ansetzenden Sehnen, die sogenannte Rotatorenmanschette, neigen nach Überlastung zu Entzündung oder Verschleiß. Eine dauerhafte Überlastung kann, ebenso wie beispielsweise ein Sturz auf den Arm, am Ende oft sogar zum Sehnenriss führen.

„Besonders gefährdet sind Sportler, die Kontaktsportarten, Wurfspielarten oder Sport mit Überkopf-Aktivitäten wie Tennis oder Volleyball betreiben“, erklärt Dr. Stefan Preis, Leitender Arzt der Praxis und Abteilung für Orthopädie und Sporttraumatologie an der KLINIK am RING – Köln, der die Folgen der Rotatorenmanschettenruptur, wie der Sehnenriss in der Schulter auch genannt wird, kennt: „Es sind vor allem Schmerzen, die akut beim Sport im Rahmen eines Sturzes oder einer falschen Bewegung entstehen und dann immer wieder einen eher chronischen Schmerz verursachen, die kennzeichnend für einen Sehnenriss sind. Da durch den Sehnenriss zudem die Kraftübertragung gestört ist, kann der Arm nicht mehr kraftvoll angehoben werden.“

Fotos: IMAGO/ Alterphotos (1), PR



Die Schulter ist ein komplexes Gebilde und ein besonderes Gelenk.

Auch können aufgrund einer sich ausbildenden Entzündung gehäuft mehr oder minder chronische nächtliche Schulterschmerzen auftreten, die regelmäßig in den Oberarm ausstrahlen. „Um eine Rotatorenmanschettenruptur diagnostizieren zu können, sind spezielle Provokationstests für die einzelnen Sehnenabschnitte unerlässlich. Bei der Untersuchung der Schulter wird zudem obligatorisch eine Bewegungs- und Funktionsprüfung der Halswirbelsäule vorgenommen, um auszuschließen, dass hier die Ursache der Schulterbeschwerden liegt“, betont der Experte. Besteht der Verdacht eines Sehnenrisses werden gezielte apparative Untersuchungen wie Ultraschall oder Kernspintomografie vorgenommen, um das Ausmaß der Verletzung der Sehnen genau erkennen zu können.

KONSERVATIVE BEHANDLUNG

Fakt ist: Eine gerissene Rotatorenmanschette heilt nicht von selbst! Der Spezialist muss also gemeinsam mit dem Patienten entscheiden, ob nur die Symptome, d.h. die Schmerzen behandelt werden, oder ob der Sehnenriss repariert, d.h. operiert werden muss. Wie die Behandlung letztlich aussieht, „orientiert sich grundsätzlich an der individuellen Beschwerdesymptomatik, am Anspruch sowie an den speziellen Lebensbedingungen des Patienten“, unterstreicht Dr. Preis. So können bei einem älteren, wenig aktiven Patien-

ten konservative Therapiemaßnahmen angewandt werden. Es kommen entzündungshemmende Medikamente als Salben, Tabletten, ggf. auch als Spritze zur Anwendung. Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung hilft eine begleitende Physiotherapie, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen und durch entsprechende Kräftigungsübungen sowie Koordinationstraining die muskuläre Steuerung des Schultergelenks zu verbessern. „Die genaue Behandlungsausrichtung sollte individuell erfolgen und ggf. zwischen Arzt und Physiotherapeut abgesprochen werden“, rät der Experte.

OPERATIVE BEHANDLUNG

Heutzutage werden Sehnenrisse von erfahrenen Spezialisten, zu denen auch die Ärzte der KLINIK am RING – Köln zählen, fast ausnahmslos arthroskopisch, also in Form eines minimalen Eingriffs, operiert. Hierbei wird die abgerissene Sehne über drei bis vier circa fünf Millimeter kleine Zugänge unter Kamerasicht mit feinen Spezialinstrumenten repariert. Mithilfe dieser Methode können mittlerweile Sehnenrisse repariert werden, die der früher praktizierten OP-Technik nicht zugänglich waren. „Die abgerissenen Sehnenenden werden mithilfe kleiner Implantate aus Titan oder bioresorbierbaren Schrauben am Knochen fixiert, damit sie dort festheilen. Zugleich ist es meist notwendig, den Raum unter dem Schulterdach zu erweitern, um die heilende Sehne vor unnötiger Druckbelastung zu schützen und ein sicheres Anheilen zu gewährleisten“, erklärt Dr. Preis, der betont: „Je frischer und je kleiner ein Riss der Rotatorenmanschette ist, desto besser sind die Heilungschancen.“ Damit nach erfolgreicher Rekonstruktion der Rotatorenmanschette die Sehne am Knochen anheilen kann, benötigt sie Ruhe. Die Schulter wird aus diesem Grund mit einer Bandage zunächst für drei bis sechs Wochen geschützt. „Zur Vorbeugung einer möglichen Schultersteife muss das Gelenk allerdings frühzeitig passiv mobilisiert werden“, so der Experte.

Sehnenriss an der Sportlerschulter

Herr Dr. Preis, der Riss der Rotatorenmanschette hat für Sportler erhebliche Konsequenzen. Was gilt es zu beachten?

Ja, ein Sehnenriss an der Schulter bedeutet für den Sportler zwangsläufig eine OP und nachfolgend eine mehrmonatige Rehapphase. Umso wichtiger ist es, dass Schulterschmerzen frühzeitig analysiert und behandelt werden. Meist besteht vor der Ruptur der Rotatorenmanschette eine belastungsbedingte chronische Sehnenreizung, die zum Sehnenverschleiß und letztendlich zum Sehnenriss führt. Die Behandlung muss dementsprechend frühzeitig ansetzen, um einem gravierenden Folgeschaden vorzubeugen.



Dr. Stefan Preis

Was empfehlen Sie, wenn ein Sportler bei und nach sportlicher Belastung immer wieder Schulterschmerzen hat?

Wenn eine ein- bis zweiwöchige Sportpause, Kühlung und entzündungshemmende Gels nicht helfen, sollte die Ursache analysiert werden. Ein Schulterexperte sollte spezifische Tests machen und die Schulter per Ultraschall ggf. auch durch MRT untersuchen. Es ist immer besser, einen kleinen Schaden rechtzeitig zu beheben, als mittelfristig einen größeren Schaden zu erleiden oder gar völlig sportunfähig zu werden.

Wie erfolgreich ist eine operative Behandlung der Rotatorenmanschette?

Durch die Weiterentwicklung der arthroskopischen OP-Technik ist die Reparatur der Rotatorenmanschette in der Hand des erfahrenen Operateurs eine sehr erfolgversprechende Operation. Wir sind auf die Behandlung von Schultererkrankungen spezialisiert und haben dafür vor mehr als zehn Jahren das WESTDEUTSCHE Knie & SCHULTER ZENTRUM gegründet.



www.ortho-klunik-am-ring.de



www.knie-schulter-zentrum.de

KLINIK am RING – Köln
Hohenstaufenring 28, 50674 Köln, Tel.: 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