

## WARUM KANN ICH MEIN SCHULTERGELENK NICHT MEHR SCHMERZFREI BEWEGEN?



*Wenn die Beweglichkeit des Schultergelenkes schmerzhaft eingeschränkt ist, werden häufig erst mal Bilder gemacht, meistens eine Kernspintomographie (MRT). Die häufigsten Ursachen einer schmerzhaften Bewegungseinschränkung oder sogar Schultersteife (sog. „frozen shoulder“) kann man jedoch besser durch eine Funktionsuntersuchung feststellen:*

### Das Impingement-Syndrom

Wenn der Schulterschmerz bei der Armhebung zur Seite bis etwa zur Horizontalen zunimmt und bei weiterer Armhebung (über 90°) aber wieder weniger wird, sprechen Ärzte vom „painful arc“ oder schmerzhaftem Bogen. Dabei handelt es sich in aller Regel um eine Einklemmung (Impingement) der Sehne, die zwischen dem Schulterdach und dem Oberarmkopf hindurchzieht (Supraspinatussehne). Schuld daran ist meist aber nicht ein zu tiefes Schulterdach oder eine knöcherne Ausziehung davon (die vielleicht auf dem MRT-Bild zu sehen ist), sondern oft ein zu hoch stehender Oberarmkopf entstanden durch eine muskuläre Dysbalance. Wenn die Muskeln, die den Oberarmkopf herunterziehen, besser auftrainiert werden (z.B. durch Klimmzug oder Barrenstütz) und die Muskeln, die ihn hochziehen durch Vermeidung von Überkopfarbeit nicht unnötig belastet (= trainiert) werden, verschwinden die Schmerzen in aller Regel von selbst.

### Muskel-Triggerpunkte

Wenn der Schmerz bei Arm-Seithebung über 90° immer weiter schlimmer wird oder die 90° aufgrund der Schmerzen gar nicht erst erreicht werden können und der Schmerz bei Auswärts- oder Einwärtsdrehung des zur Seite angehobenen Armes schlimmer wird oder auch diese Drehungen schmerzbedingt nicht möglich sind, muss ebenfalls immer an eine muskuläre Ursache der Schulterschmerzen gedacht werden. Ein in der Untersuchung und Behandlung von Muskel-Triggerpunkten erfahrener Arzt oder Therapeut kann dann durch eine gezielte Untersuchung (Prüfung der Beweglichkeitseinschränkung, passive Dehnungs- und aktive Anspannungstests, Tasten nach Spannungssträngen und druckschmerzhaften Verhärtungen in der Muskulatur) feststellen, ob diese Ursache zutrifft und die schmerzhaften Muskel-Triggerpunkte dann auch (meistens ohne Spritzen oder Medikamente und sicher ohne Operation) erfolgreich behandeln.

### Andere Ursachen

Nur wenn diese häufigen Ursachen ausgeschlossen sind, sollte durch weitere Diagnostik, ggf. auch durch eine MRT-Untersuchung nach anderen, selteneren Ursachen gesucht werden. Eine MRT-Untersuchung ohne vorherige Funktionsprüfungen zeigt bei Patienten über 20 Jahren sehr häufig irgendwelche nicht relevanten Abweichungen, wie sie bei völlig schmerzfremen Personen auch zu sehen wären (von denen aber keine Bilder gemacht werden).

Im schlimmsten Fall führen dann diese unspezifischen Abweichungen vom Normalzustand zu einer Operation. Operiert wird dabei dann häufig etwas, das gar nicht wesentlich für die Schmerzen verantwortlich ist. Das Ergebnis ist dann oft sogar eine Verschlechterung der Beschwerden.

Ärzte und Therapeuten in Ihrer Nähe, die Sie gerne auf die erwähnten muskulären Ursachen Ihrer Schulterbeschwerden untersuchen, finden Sie in der Liste oder auf [www.igtm.org](http://www.igtm.org).

von Dr. rer. nat. Markus Hansen

# IGTM-TRIGGERPUNKT-THERAPEUTEN IN IHRER NÄHE:



**08371 Glauchau**  
**Privatpraxis für physikalische  
 Schmerztherapie Samuel Lindner, BA, PT**  
 Plantagenstr. 3  
 Tel.: 03763/417863  
 osteopraktik@gmail.com  
 www.schmerzfrei-und-vital.de



**24103 Kiel**  
**Dr. med. Wolfgang Kühn**  
 Exerzierplatz 7  
 Tel.: 0431/93380  
 kuehn.kiel@web.de  
 www.dr-med-kuehn.de



**65193 Wiesbaden**  
**Gesundheitszentrum Sonnenberg**  
**Lena Schäfer**  
 Eintrachtstr. 28  
 Tel.: 0611-1874300  
 ls@koerpereinsatz.com  
 www.koerpereinsatz.com



**04420 Markranstädt**  
**Elke Schöne**  
 Leipziger Str. 3  
 Tel.: 034205/88249  
 praxis.elkeschoene@t-online.de  
 www.praxis-schoene.de



**28199 Bremen**  
**Ärztelhaus am Rotes-Kreuz-Krankenhaus**  
**Dr. med. Peter Reinecke**  
 Osterstr. 1a  
 Tel.: 0421/552032  
 info@orthopaede-in-bremen.de  
 www.orthopaede-in-bremen.de



**67547 Worms**  
**Orthopädisch-unfallchirurgische  
 Gemeinschaftspraxis Worms**  
**Dr. med. Eckhard Hasch & Dr. med. Christian Sachs**  
 Karmeliterstr. 6a  
 Tel.: 06241/6955  
 info@ortho-worms.de | www.ortho-worms.de



**10557 Berlin**  
**Evelyn Kürth-Clausius**  
 Thomasiusstr. 1  
 Tel.: 030/3911009  
 info@vitalbody.de  
 www.vitalbody.de



**46119 Oberhausen**  
**Die Praxis am Volksgarten**  
**Dr. med. Achim Horstmann**  
 Mergelstr. 47a  
 Tel.: 0208/6106611  
 volksgartenpraxis@telemed.de  
 www.volksgartenpraxis.de



**71063 Böblingen**  
**Dr. med. Ivo Breitenbacher**  
 Konrad-Zuse-Str. 12  
 Tel.: 07031/81096  
 ivobre@t-online.de  
 www.breitenbacher.de



**10117 Berlin**  
**Renate Aniol**  
 Wilhelmstr. 75  
 Tel.: 030/78895565  
 info@praxis-aniol.de



**44225 Dortmund**  
**Praxis am Rombergpark**  
**Dirk Fiedler**  
 Kühnstr. 7  
 Tel.: 0231/7903657  
 info@physiofiedler.info  
 www.physiofiedler.info



**71522 Backnang/  
 Bietigheim - Bissingen**  
**Herr Zeljko Funtek**  
 Saschenweiler Steige 11  
 Tel.: 0160/8546476  
 funtek.zeljko@freenet.de



**14129 Berlin-Nikolassee**  
**Orthopädische Privatpraxis**  
**Dr. rer. nat. Markus Hansen**  
 Prinz-Friedrich-Leopold-Straße 7  
 Tel.: 030/66763178  
 patient@dr-hansen.de  
 www.dr-hansen.de



**50674 Köln**  
**Praxis für Physiotherapie**  
**Bettina Pfalz**  
 Hohenstaufenring 57 a  
 Tel.: 0221/2573343  
 bina.pfalz@googlemail.com  
 www.koeln-physiotherapie.de



**72766 Reutlingen**  
**Unfallchirurgisch-  
 orthopädische Praxis**  
**Dr. med. Gunnar Teucher**  
 In Laisen 11  
 Tel.: 07121/241920  
 info@chirurgie-orthopaedie-reutlingen.de



**14129 Berlin | 16321 Bernau**  
**Ärztelhaus am Schlachtensee**  
**Dr. med. Lutz Jennerjahn**  
 Breisgauer Str. 1a | Friedenstaler Platz 32  
 Tel., Fax, AB: 030/80498933  
 trigger01@web.de  
 www.rueckenschmerz-deutschland.de



**51147 Köln-Porz-Wahn**  
**Christel Flügge**  
 Siebengebirgsallee 49  
 Tel.: 02203/66156  
 cfluegge@ch-fluegge.de



**75417 Mühlacker**  
**Dr. med. Volker Stolzenbach**  
 Bahnhofstr. 43  
 Tel.: 07041/81100  
 dr.stolzenbach@web.de



**23566 Lübeck**  
**Zentrum für integrative Medizin Bornemann**  
**Osteopath DO.CN Heiko Bornemann**  
 Moltkeplatz 2  
 Tel.: 0451/798099  
 praxis.bornemann@web.de  
 www.zfim-bornemann.de



**52066 Aachen**  
**Diagnostik- & Therapiezentrum am Marienhospital**  
**Dr. rer. medic. Beate Kranz-Oppen-Rhein**  
 Viehhofstraße 43  
 Tel.: 0241/5594380  
 praxis@beate-kranz-oppen-rhein.de  
 www.beate-kranz-oppen-rhein.de



**90459 Nürnberg**  
**Manuel Debus | Hermann Mai**  
 Aufsessplatz 19  
 Tel.: 0911/451417  
 manuel.debus@googlemail.com

► Mehr Information zum Thema Triggerpunkte und myofasziale Schmerzen? [www.igtm.org](http://www.igtm.org)