

«Chronische Schmerzen müssen nicht sein»

Frühzeitig und korrekt therapieren, ist das Credo des Kompetenzzentrums Ortho Cham Zug. Warum dies auch bei Schulter- und Ellenbogenschmerzen wichtig ist, wissen Dr. Sebastian Gathmann und Dr. Laurent Bohnert.

Herr Dr. Gathmann, chronische Schulterschmerzen sind gerade bei Büroarbeiten ein häufiger Begleiter. Wie kommt es genau dazu?

Dr. Gathmann: Das liegt vor allem an der statischen Position, durch die die Schulterblätter oft nach vorn gekippt sind. Verharrt man so über mehrere Stunden, kann es zu muskulären Verspannungen kommen – sei es an der Nacken- oder Schultermuskulatur. Die Folge sind dann nicht selten chronische Schulterprobleme. Viele Betroffene leiden unter Entzündungen der Schleimbeutel, welche von starken Schmerzen begleitet sein können.

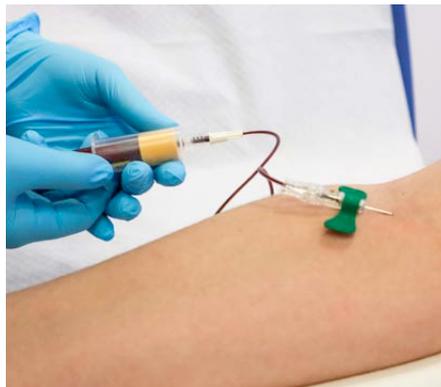
Einseitige Belastungen der Schulter, die auf Dauer zu Problemen führen, sind vor allem auch im Breitensport ein grosser Faktor, weil im Gegensatz zum Leistungssport die Leute nicht betreut werden. Beispielsweise wird das Aufwärmen in der Regel viel zu sehr vernachlässigt.

Oft sind die entzündlichen Schmerzen nachts besonders ausgeprägt ...

Dr. Bohnert: Das stimmt. Das sind dumpfe, brennende Schmerzen, genauso wie muskuläre Verspannungsschmerzen. Verspüren die Patienten nachts Schmerzen und ist der Nachtschlaf gestört, ist dies zumeist der Auslöser dafür, zum Arzt zu gehen. Bei chronischem Nachtschmerz, aber auch, wenn bei einer bestimmten Belastung die Schulter schmerzt, sollte man das nicht ignorieren, sondern immer zum Hausarzt gehen. Es braucht dann eine gute entzündungshemmende Therapie sowie eine gezielte Physiotherapie. Wichtig ist zudem, in Eigenregie ein muskuläres Lockerungs- und Kräftigungsprogramm durchzuführen.



Trennung von Blut und Plasma



Blutentnahme

Und wenn dies nicht ausreicht? Welche Behandlungsoptionen gibt es dann?

Dr. Gathmann: Diese sind sehr vielfältig. Da kommen dann die Spezialisten ins Spiel. Es braucht eine korrekte differenzierte Diagnose, um das Problem frühzeitig zu behandeln und nicht chronisch werden zu lassen. Es gibt inzwischen eine grosse Palette konservativer Therapien, wie die Infiltrationsbehandlung. Das können entzündungshemmende Spritzen, aber auch Knorpelschmierstoffe wie Hyaluronsäure sein. Gute Erfolge zeigt auch die Eigenblutbehandlung, bei der aktiviertes thrombozytenreiches Plasma, PRP, direkt an den entzündeten Herd gespritzt wird – eine Methode, die auch beim Tennisellenbogen häufig Anwendung findet. Studien zufolge ist PRP die erfolgversprechendste Therapie.

Können Sie einen Tennisellenbogen kurz beschreiben?

Dr. Bohnert: Hierbei handelt es sich um eine chronische Überlastung und degenerative Veränderung der Muskelansätze im Ellenbogenbereich. Zumeist kommt sie bei Menschen vor, die wiederholende Bewegungen ausüben, wie das Bedienen der Computermaus.

Initial dachte man, es sei eine entzündliche Problematik. Heute weiss man, dass oft die Abnutzung von Geweben die Ursache ist. Genau deshalb kommt PRP ins Spiel, weil es die Regeneration vom Gewebe anregen kann.

Was hilft neben PRP noch, diese oftmals langwierigen Beschwerden wieder loszuwerden?

Dr. Gathmann: Neben der Akupunktur, die sehr gut funktioniert, ist das sogenannte Dry Needling derzeit en vogue. Hierbei handelt es sich um eine sterile Akupunkturnadel, die gezielt in den Triggerpunkt gestochen wird. Durch die Entspannung der verkrampften Muskulatur werden die Triggerpunkte aufgelöst. Es findet eine Gewebeaktivierung statt, so dass die Schmerzen nachlassen.

Was ist zu tun, damit die Beschwerden nicht zurückkommen?

Dr. Bohnert: Unterstützend in der Therapie, aber auch dann, wenn die Schmerzen abgeklungen sind, ist das Dehnen eine wichtige Prophylaxemassnahme. Dies sollte jedoch korrekt und mindestens eine halbe Minute durchgeführt werden – vor und auch nach der Belastung. Grundsätzlich rate ich, an der eigenen Grundeinstellung zum Körper zu arbeiten und ein Prophylaxeprogramm durchzuführen.



IM INTERVIEW

Dr. med. Laurent Bohnert (li.)
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

Dr. med. Sebastian Gathmann (re.)
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

Ortho Cham Zug
Kompetenzzentrum für den Bewegungsapparat Cham
E: info@hin.ch
www.ortho-cham-zug.ch