



Schluss mit Schulderschmerzen!



Fotos: Timm, Dreamstime

Erklärt

So beweglich
sind unsere
Schultern

Seite 2



Experte

Dr. Falk Reuther
nennt die besten
OP-Methoden

Seite 3



Liste

Die Berliner
Top-Operateure
für die Schulter

Seite 4

► Gute Übungen

Katzenbuckel machen



Beim Katzenbuckel befinden Sie sich mit Händen und Knien auf dem Boden. Beckenboden- und Bauchmuskulatur anspannen und dann die Schultern weg vom Boden schieben. In dieser „Katzenbuckel“-Position fünf Sekunden verharren. Drei Serien zu je acht Wiederholungen täglich dürften genügen.

Schulterkreisen

Sie stehen gerade mit aufrechterem Oberkörper da, die Beine hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Die Schultern langsam und intensiv rückwärts kreisen lassen. Diese Übung ermöglicht eine gleichmäßige Belastung der Schultermuskulatur in alle Richtungen.

Oberkörper entspannen

Sie gehen leicht in die Hocke, den Oberkörper etwa 40 Grad nach vorne geneigt. Mit einem Arm stützen Sie sich auf einen Oberschenkel. Der andere Arm pendelt locker und entspannt vor dem Körper. Die Seite wechseln.

Rudern

Sie stehen mit leicht vorgebeugtem Oberkörper, die Beine sind angewinkelt. Beckenboden- und Bauchmuskulatur anspannen, dann langsam aufrichten. Hüft- und Kniegelenke werden gestreckt, die Ellenbogen angewinkelt und die Schulterblätter nach hinten und unten gezogen. Die Endposition wird für fünf Sekunden gehalten.

Nackeln dehnen

Sie sitzen mit geradem Oberkörper auf einem Stuhl. Eine Hand liegt auf dem Kopf. Neigen Sie ihn leicht zur Seite, ohne dass die Hand ihn zieht. Die andere Hand strecken Sie aus der Schulter heraus leicht nach unten. Position für etwa 25 Sekunden halten. Nach drei Wiederholungen die Seite wechseln.

Die Schulter – unser beweglichstes Gelenk

Sie hängt an vielen Bändern, Sehnen und Muskeln

Das ist unser beweglichstes Gelenk und hängt an vielen „Fäden“ (Bänder, Sehnen, Muskeln). Das macht die Schulter zu einer ziemlich verwickelten Angelegenheit. Selbst mit MRT-Aufnahmen kann es für Ärzte schwer sein, die Pathologie sicher zuzuordnen.

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk im menschlichen Körper überhaupt. Es besteht aus drei Knochen: Oberarmknochen, Schulterblatt und Schlüsselbein. Das Hauptgelenk wird aus dem Oberarmknochen und dem Schulterblatt gebildet. Eine flache Mulde im Schulterblatt (Gelenkpfanne) umfasst den oberen Teil des Oberarmknochens, den Oberarmkopf. Im Gegensatz zu anderen Gelenken, beispielsweise dem Hüftgelenk, ist die Gelenkpfanne des Schulterblatts deutlich flacher.

Die Bewegungen des Schultergelenks werden vor allem durch Muskeln geführt, wodurch die hohe Beweglichkeit gewährleistet wird. Die hat allerdings ihren Preis: Das Schultergelenk ist durch seine Instabilität besonders anfällig für Verletzungen.

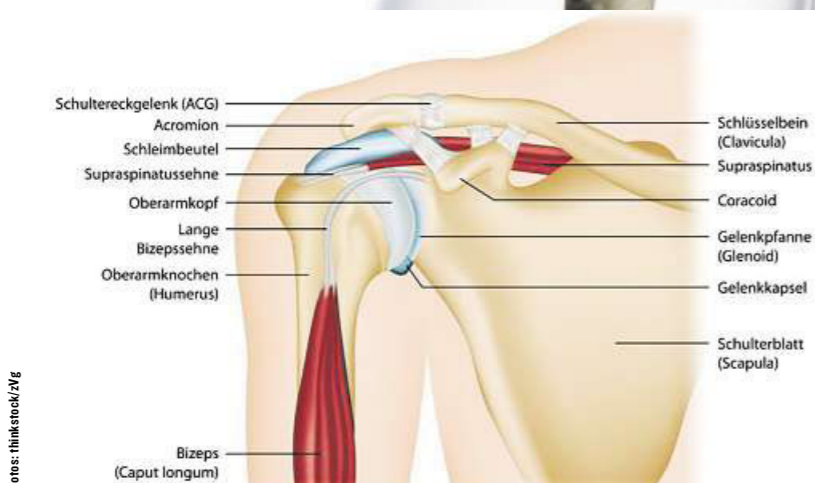
Das Schultergelenk wird von einer Gelenkkapsel umschlossen. Diese Kapsel stabilisiert das Gelenk und produziert eine Flüssigkeit, die den Knorpel ernährt und die Reibung im Gelenk reduziert.

Um die hohe Beweglichkeit des Schultergelenks zu gewährleisten, muss die Gelenkkapsel sehr weit sein. So ist es möglich, dass die Kapsel bei angewinkeltem Arm in der Achselhöhle eine Falte werfen kann, die sich beim Abspreizen des Armes dann entfaltet. Diese Kapsel falten können

allerdings verkleben oder schrumpfen, zum Beispiel durch schwere Knorpelschädigungen (Arthrose) oder bei längerer Ruhigstellung des Gelenkes. Die Folge kann dann eine erhebliche Einschränkung der Beweglichkeit des Schultergelenks sein. Schulterschmerzen gehen häufig von den Weichteilen im Schulterbereich, also von Muskeln, Sehnen, Bändern und dem Schleimbeutel, aus. Verschleißerscheinungen, Überlastungen aber auch Fehlhaltungen und eine un-

zureichend trainierte Muskulatur können zugrunde liegen. Bestimmte Sportarten wie Tennis oder Golf können das Gelenk belasten und schwächen. Infolge von Unfällen oder Stürzen kann das Schultergelenk auskugeln oder das knöcherne Schlüsselbein brechen.

Arthrose in der Schulter kann als Spätfolge durch Verschleiß entstehen.



Auf dieser Grafik ist die Anatomie der menschlichen Schulter ausführlich dargestellt.

Impressum

Redaktion:
Britta Zimmermann,
Michael Timm
Layout: Berliner KURIER

Wenn Schulterschmerzen zur Qual werden, hilft eine OP

Manchmal blitzen sie nur kurz auf und verschwinden dann wieder. Irgendwann werden die einfachsten Tätigkeiten zur Qual: Jeder Zehnte kommt inzwischen mit Schulterschmerzen zum Orthopäden.

Ursache von Schulterschmerzen sind häufig Entzündungen der Sehnen (u. a. der Bizepssehne) oder der Schleimbeutel bis hin zu Verkalkungen. Mitunter kommt es zu einem kompletten Sehnenriss. Der medizinische Fachbegriff für Riss ist Ruptur. Demnach gibt es im Schulterbereich zum Beispiel eine Rotatorenmanschettenruptur. Muskelungleichgewichte oder verletzungsbedingte Veränderungen stören das Sehngleiten und verursachen ein sogenanntes Impingement: Teile der Sehne scheuern am Schulterdach und entzünden sich.

„Wir empfehlen zunächst Krankengymnastik und entzündungshemmende Medikamente“, sagt Dr. Falk Reuther, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie der DRK Kliniken. „Tritt nach etwa sechs Wochen keine Besserung ein, raten wir zur Operation.“

Früher galten Eingriffe an der Schulter als besonders schwierig und komplikationsgefährdet. „Heute muss jedoch nur noch in 10 bis 20 Prozent der Fälle das

Gelenk durch einen Schnitt eröffnet werden. Der große Vorteil ist heute, dass es in 80 Prozent der Fälle möglich ist, mit einer Gelenk-Spiegelung Probleme zu behandeln“, erläutert Dr. Reuther. Vorteil einer Arthroskopie: Der Patient hat weniger Schmerzen nach dem Eingriff. Die Heilung verläuft in der Regel schneller, das Gelenk ist früher wieder belastbar. Die Gelenkspiegelung kann sowohl der Diagnosefindung als auch (in den meisten Fällen) der Behandlung dienen. „Mit Hilfe der Arthroskopie können wir ganz oder teilweise gerissene Sehnen nähen, Kapseln straffen und knöcherne Engstellen erweitern“, erklärt Dr. Reuther.

► **Die Operation:** „Zur Schmerzstillung setzt der Arzt entweder eine Vollnarkose oder eine örtliche Betäubung ein“, so Dr. Reuther. Zuerst eröffnet der Arzt das Gelenk durch einen ungefähr fünf Millimeter langen Hautschnitt („Stichinzision“). Als nächstes füllt er die Gelenkhöhle mit Kochsalzlösung, um bessere

Sicht und mehr Platz zu haben – und führt das Endoskop ein. Es enthält eine Miniaturkamera, die in Echtzeit die Bilder aus dem Inneren des Gelenks auf einen Bildschirm überträgt. Damit kann der Operateur die Gelenkstrukturen wie Knorpel, Sehnen und Bänder beurteilen. Für die Behandlung führt er dann über weitere kleine Schnitte die nötigen Werkzeuge wie Schere, Messer, Haken und Fräsen in die Gelenkhöhle ein.

► **Risiken:** Nur sehr selten treten schwerwiegende Komplikationen wie eine Versteifung der Schulter auf. Kleinere Nachblutungen oder Gelenkgüsse dagegen heilen von selber.

► **Nach der Operation:** In der Regel hat der Patient vorher einen Schmerzkatheter bekommen und bleibt ein bis zwei Tage im Krankenhaus. Nach einer Manschettennaht sind es vier bis fünf Tage. Nach der Entlassung ist Krankengymnastik notwendig.

► **Die künstliche Schulter:** „Wenn Knorpelabnutzungen zu sehen sind, sollte man über ein künstliches Schultergelenk nachdenken“, rät Dr. Reuther. Vergleichlich mit anderen Gelenken ist die Arthrose am Schultergelenk aber eher selten, da der Gelenkknorpel im Vergleich zum Knie- und Hüftgelenk erheblich weniger beansprucht wird.

„Viele haben Angst vor einem künstlichen Schultergelenk. Das ist schade, weil man damit wirklich gut helfen kann“, betont Dr. Falk Reuther. „Wir bieten die gesamte Breite der Schulterprothetik an, um für jeden Einzelfall das am besten geeignete Implantat auszuwählen. Dabei können wir auf komplett metallfreie Implantate bei Arthrosen zurückgreifen, um das Risiko einer Metall- und Nickelallergie zu vermeiden. Der Prothesenschaft besteht aus einem Titankörper, der Kopf aus Keramik.“

► Unser Experte

Dr. Falk Reuther

Dr. Falk Reuther ist Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie der DRK Kliniken Berlin-Köpenick mit den Schwerpunkten Endoprothetik des Hüft-, Schulter- und Kniegelenkes sowie offene und arthroskopische Schulterchirurgie.



ANZEIGE

Schonende Operationen im Alter

Das Schultergelenk besteht aus Oberarmknochen, Schulterblatt und Schlüsselbein. Das komplizierte Zusammenspiel von Gelenkkapsel, Muskeln und Sehnen macht es zum Gelenk mit dem größten Bewegungsumfang. „Dadurch wird die Schulter besonders anfällig für Verletzungen durch einen Sturz oder einen Unfall“, sagt Dr. med. Wolfgang Vogler, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie im Evangelischen Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge (KEH) in Berlin-Lichtenberg. Bei Verletzungen des Kapsel- und Sehnenbereiches oder bei Brüchen ist die Korrektur oft nur durch einen operativen Eingriff möglich.

Operationen am Schultergelenk gehören zu den

Schwerpunkten der Chirurgie im KEH. Durch die im Berliner Vergleich überproportional hohe Anzahl von Schulteroperationen verfügen Ärzte und Pflegekräfte auch über sehr viel praktische Erfahrung. Zahlreiche Eingriffe können endoskopisch, also minimal-invasiv durchgeführt werden. „Der Vorteil dieser Methode ist der kleinere Zugang. Das bedeutet, Patienten erholen sich schneller, haben weniger Schmerzen und kaum bleibende Narben“, so Dr. Vogler. Besonderes Augenmerk gilt älteren Patienten. Bei Sehnenbeschädigungen kann die Schulter minimalinvasiv rekonstruiert werden. Ein Halsbruch am Oberarmkopf lässt sich operativ schnell und sicher fixieren. Bei starker Abnutzung kann das Gelenk mit einer Schulterprothese versehen werden.



„Für Schulteroperationen stehen in unserem Krankenhaus alle Möglichkeiten zur Verfügung“, so Chefarzt Dr. Vogler.

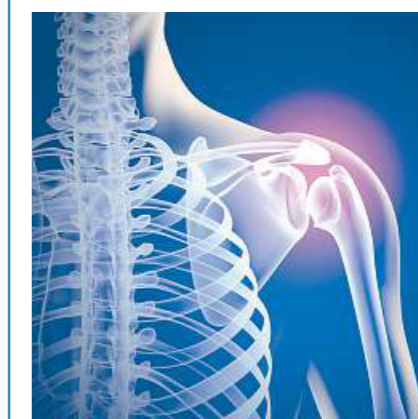
► Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge, Herzbergstraße 79, 10365 Berlin

► Tel. 030 – 5472 3401/3402
www.keh-berlin.de

ANZEIGE

Schulterschmerzen – Wo kommen sie her? Was kann man tun?

Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in der Schulter können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Dabei können die Ursachen für solche Beschwerden sehr unterschiedlich sein, denn die Schulter als unser beweglichstes Gelenk ist sehr anfällig für Verschleiß oder auch Verletzungen.



„Unsere chirurgischen Eingriffe reichen von minimal-invasiven endoskopischen Verfahren über alle Arten offener Operationen bis hin zur Endoprothetik – also dem künstlichen Gelenkersatz. Häufig behandeln wir zum Beispiel Erkrankungen der Rotatorenmanschette, die aus vier Muskeln, deren Sehnen sowie Bändern besteht und das Schultergelenk stabilisiert. Hierzu zählen die Kaltschulter oder auch Erkrankungen der langen Bizepssehne. Bei einem Impingementsyndrom beispielsweise, bei dem das Gleiten der Manschette unter dem Schulterdach behindert wird, erweitern wir mittels minimal-invasiver

Operation den Raum, um mehr Platz für die Bewegung zu schaffen“, erklärt Dr. med. Michael Gaevert, Leitender Oberarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie im St. Marien-Krankenhaus Berlin.

„Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung und Spezialisierung können wir eine breit gefächerte Palette von Behandlungsverfahren anbieten. Neben den bereits genannten Erkrankungen der Rotatorenmanschette behandeln wir operativ auch Schultersteife, Schulterinstabilität, Frakturen des Schultergürtels und deren Folgezustände sowie Arthrose des Schultergelenks oder auch Infektionen“, sagt Dr. Gaevert. „Je nach Art des Eingriffes erfolgt bei uns eine stationäre oder ambulante Behandlung. Wir kooperieren dabei eng mit anderen Abteilungen unseres Hauses. Unsere moderne Anästhesie sorgt für eine ideale Schmerztherapie während und nach dem operativen Eingriff. Die Nachbehandlung durch Physiotherapeuten beginnt bereits kurz nach der stationären Operation noch im St. Marien-Krankenhaus. So können wir den Therapieverlauf positiv beeinflussen“, ergänzt der Leitende Oberarzt.

Er untersucht und berät Patienten mit Schulterproblemen aller Art individuell und ausführlich unter Berücksichtigung konservativer und chirurgischer Therapieoptionen.

Dr. med. Micheal Gaevert | Oberarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie, St. Marien-Krankenhaus Berlin | Gallwitzallee 123-143 | 12249 Berlin | Telefon: 030/76783-271 | E-Mail: gaevert@marienkrankenhaus-berlin.de

Top-Spezialisten für die Schulter

Die Anzahl der Operationen pro Klinik

Klinik	Gesamt-OP	offene OP	arthroskopische OP	Schulter-Prothesen
Westklinik Dahlem	1332	95	1190	47
Charité CCM/DVK	1280	47	1164	69
Asklepios Klinik Birkenwerder	744	9	709	26
Oberlinklinik Potsdam	715	75	607	33
Havelklinik	680	1	670	9
Vivantes Humboldt-Klinikum	668	47	563	58
Sana Kliniken Sommerfeld	434	101	316	17
DRK Kliniken Köpenick	371	53	269	49
Ev. Krkhs. Königin Elisabeth Herzberge	318	65	231	22
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum	276	30	222	24
St. Marien Krankenhaus	248	3	226	19
Vivantes Friedrichshain	212	63	143	6
Immanuel Krankenhaus Berlin	204	7	73	124
Helios Klinikum Emil v. Behring	187	5	173	9
Krankenhaus Waldfriede	183	24	157	2
Vivantes Klinikum Spandau	183	38	130	15
DRK Kliniken Westend	163	35	107	21
Unfall Krankenhaus Berlin	140	22	82	36
Ev. Waldkrankenhaus Spandau	137	18	82	37

(Quellen: Qualitätsberichte der Kliniken, OPS-Ziffern 5-805, 5-814, 5-824, weiße Liste, eigene Angaben)

■ **Dr. Dirk Frauenschuh**
Westklinik Dahlem
Schweinfurthstr. 43-47, 14195 Berlin
Tel. (030) 399 77 40
▶ www.westklinik-dahlem.de
www.ozs-berlin.de

■ **Prof. Markus Scheibel**
Charité Campus Virchow
Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin
Tel. (030) 45 05 52-688
▶ <http://cmsc.charite.de/>

■ **Dr. Christian Gerhardt**
Charité Campus Mitte
Luisenstr. 13-16, 10117 Berlin
Tel. (030) 450 51 50 44/o. 072
▶ www.cmsc-online.de
und Augenklinik Ringcenter
Frankfurter Allee 111, 10247 Berlin
Tel.: (030) 42 02 51 80
▶ www.augenklinik-ringcenter.de

■ **PD Dr. Karsten Labs**
Dr. Gregor Möckel
Asklepios Klinik Birkenwerder
Hubertusstr. 12, 16547 Birkenwerder
Tel. (03303) 522-131
▶ www.asklepios.com/birkenwerder

■ **Dr. Thorsten Schuhr**
Dr. Marcello Sanchez-Boehm
Oberlinklinik
Rudolf-Breitscheid-Str. 24,
14482 Potsdam
Tel. (0331) 763-43 10
▶ www.oberlinklinik.de

■ **Dr. John Dronsella**
Dr. Michael Müller
Havelklinik
Gatower Str. 191, 13595 Berlin
Tel. (030) 36 20 60
▶ www.havelklinik.de
www.wgz-westend.de
www.biberburg.de

■ **PD Dr. Hans-Josef Erli**
Dr. Bernd Dreithaler
Vivantes Humboldt-Klinikum
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin
Tel. (030) 130 12-16 72
▶ www.vivantes.de/huk/unfallchir
www.mvz-dreithaler.com

■ **Prof. Andreas Halder**
Sana Kliniken Sommerfeld
Waldhausstr. 44, 16766 Kremmen
Tel. (033055) 5-18 02
▶ www.sana-hu.de

■ **Dr. Falk Reuther**
Sebastian Aryee
DRK Kliniken Köpenick
Salvador-Allende-Str. 2-8,
12559 Berlin
Tel. (030) 30 35-33 13
▶ www.drk-kliniken-berlin.de

■ **Dr. Wolfgang Vogler**
Ev. Krankenhaus Königin
Elisabeth Herzberge
Herzbergstr. 79, 10365 Berlin
Tel. (030) 54 72 34 01
▶ www.keh-berlin.de

■ **Prof. Heino Kienapfel**
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Rubensstr. 125, 12157 Berlin
Tel. (030) 130 20-23 91
▶ www.vivantes.de

■ **Dr. Johannes Knipprath**
St. Marien-Krankenhaus
Gallwitzallee 123-143, 12249 Berlin
Tel. (030) 767 83-271
▶ www.marienkrankenhaus-berlin.de

■ **PD Dr. Wolfgang Zenker**
Vivantes Klinikum Friedrichshain
Landsberger Allee 49,

10249 Berlin
Tel. (030) 130 23-13 29
▶ www.vivantes.de

■ **Dr. Michael Berndsen/**
Dr. Georg Garantin
Immanuel Krankenhaus Berlin
Königstr. 63, 14109 Berlin
Tel. (030) 805 05-920
▶ <http://berlin.immanuel.de>

■ **PD Dr. Stephan Tohtz**
Dr. Sebastian Herrmann
Helios Klinikum Emil v. Behring
Waltherhöferstr. 11, 14165 Berlin
Tel. (030) 81 02-19 83
▶ www.helios-kliniken.de

■ **Dr. Martin Lautenbach**
Dr. Susann Borgwardt
Krankenhaus Waldfriede
Argentinische Allee 40, 14163 Berlin
Tel. (030) 818 10-247
▶ www.waldfriede.de
www.schulter-berlin.de

■ **Dr. Helmut Taruttis**
Dr. Frank Schneider
Vivantes Klinikum Spandau
Neue Bergstr. 6, 13585 Berlin
Tel. (030) 130 13-20 51
▶ www.vivantes.de
www.sportropaedicum.de



Foto: Timm
Eine Physiotherapeutin übt mit einer Patientin die Beweglichkeit der Schulter.

■ **Dr. Thilo John**
Dr. Johannes Tummuseit
DRK Kliniken Westend
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin
Tel. (030) 30 35-42 55
▶ www.drk-kliniken-berlin.de

■ **Dr. Dirk Casper**
Unfallkrankenhaus Berlin
Warener Str. 7, 12683 Berlin
Tel. (030) 56 81-30 01
▶ www.ukb.de

■ **Prof. Ulrich Nöth**
Dr. Maike Müller
Ev. Waldkrankenhaus Spandau
Stadtrandstr. 555, 13589 Berlin
Tel. (030) 37 02-10 02,
▶ www.waldkrankenhaus.com

Hinweis: Die Auswahl von Kliniken und Ärzten und die Auswertung der OP-Zahlen erfolgten anhand sorgfältiger Recherchen. Selbstverständlich zweifeln wir die Qualifikation und Operationsfrequenz aller nicht erwähnten Kliniken und Ärzte keineswegs an.



DRK Kliniken Berlin

Unsere Schulter-Experten sind für Sie da:



Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Chefarzt Dr. med. Thilo John

Schultersprechstunde bei
Oberarzt Dr. med. Johannes Tummuseit

Telefon: (030) 3035 - 4575
E-Mail: unfallchirurgie@drk-kliniken-westend.de

DRK Kliniken Berlin | Westend
Spandauer Damm 130
14050 Berlin



Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Chefarzt Dr. med. Falk Reuther

Schultersprechstunde bei
Oberarzt Dr. med. Matthias Möller und
Oberarzt Dr. med. Sebastian Aryee

Telefon: (030) 3035 - 3853
E-Mail: unfallchirurgie@drk-kliniken-koepenick.de

DRK Kliniken Berlin | Köpenick
Salvador-Allende-Straße 2-8, 12559 Berlin

www.drk-kliniken-berlin.de



Einrichtungen der
DRK-Schwwesternschaft
Berlin e.V.



Die DRK Kliniken Berlin sind nach den Kriterien von KTO - Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen - zertifiziert.