

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

# Von der Eiszeit in der Schulter

Die „Frozen Shoulder“ kann Betroffenen jahrelang zu schaffen machen

(mak). Die „Frozen Shoulder“ ist ein Krankheitsbild, in dessen Rahmen das Schultergelenk langsam „einfriert“ und starke Schmerzen entstehen. Betroffene klagen häufig über Einschränkungen bei alltäglichen Bewegungen. Der Wiener Schulter spezialist und Teamarzt des FK Austria Wien, Marcus Hofbauer, erklärt: „Bei der Schultersteife, auch als Frozen Shoulder bekannt, handelt es sich um eine spontan auftretende Erkrankung der Gelenkschleimhäute. Daraus resultieren Schulter- sowie Oberarmschmerzen und die Beweglichkeit des Schultergelenks wird massiv eingeschränkt.“ Je nach Ursache unterscheidet man grundsätzlich zwischen der primären und der sekundären Form. Erstere beginnt häufig mit einer unspezifischen Entzündung der Gelenkschleimhaut. Die genau-

en Ursachen sind noch nicht gänzlich geklärt, könnten aber mit hormonellen Veränderungen, Blutzucker- oder anderen Stoffwechselstörungen zusammenhängen. Der sekundären Form liegen äußere Einflüsse – beispielsweise ein Unfall oder eine Schultergelenkoperation – zugrunde.

## Lange Auftauphase

Die Erkrankung umfasst drei Stadien. Zu Beginn spricht man von der Phase des Einfrierens, in welcher die Patienten unter zunehmenden Schmerzen leiden. Das dauert für gewöhnlich zwischen sechs Wochen und neun Monaten. Ist die Schulter einmal „eingefroren“, lassen die Schmerzen meist nach. Stattdessen wird die Beweglichkeit immer weiter eingeschränkt. Das hält üblicherweise vier bis sechs Monate an. Die „Auftauphase“, nach welcher die Bewe-



**Physiotherapie ist eine Behandlungsoption.** Foto: stockfour/Shutterstock.com

gungsfreiheit wieder vollständig gegeben ist, kann bis zu drei Jahre dauern. Als Therapie kommen je nach Ursache Physiotherapie oder operative Eingriffe – meist minimalinvasiv – infrage. Ergänzend kann die „Frozen Shoulder“ mit entzündungshemmenden Medikamenten behandelt werden. Lesen Sie mehr darüber auf [www.minimed.at/frozen-shoulder](http://www.minimed.at/frozen-shoulder)