

05

Behandlungskonzept  
**Schulter Schmerzen**



**Schmerztherapiezentrum  
Bad Mergentheim**  
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie  
und Schmerzpsychotherapie

# Schulterschmerzen

**Schulterschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben und es bedarf einer genauen körperlichen Untersuchung, auch mit Hilfe von Röntgen oder MRT, um diese in ihrer Bedeutung einschätzen zu können.**

Ambulante und operative Behandlungen reichen oft nicht aus, um die schmerzunterhaltenden Kreisläufe zu durchbrechen und eine zunehmende Bewegungseinschränkung zu verhindern. Insbesondere länger anhaltende Schulterschmerzen sprechen oft nur auf intensive multimodale, d. h. aus mehreren Ansätzen bestehende Behandlungen an.

Das Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich multimodale Behandlungen mit schmerztherapeutischem und naturheilkundlichem Schwerpunkt bei Schultererkrankungen durch. So können auch Patienten mit starken Schmerzen einer intensiven Beübung zugeführt werden.

Die Behandlung von Schulterschmerzen stellt einen Behandlungsschwerpunkt der Klinik dar.

Wir führen sowohl **Krankenhaus-** als auch **Rehabilitationsbehandlungen** durch.

Die Schulter ist ein vorwiegend durch Muskeln und Bänder geführtes Gelenk, das insbesondere bei muskulären Fehlbelastungen leicht zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen neigt.

Die Schulter umfasst zwei klassische Gelenke: das Gelenk zwischen Schulterblatt und Oberarmkopf (glenohumerales Gelenk) sowie das Gelenk zwischen dem Schlüsselbein und dem Schultergelenk (Akromioklavikulargelenk oder Schulterreckgelenk). Hinzu kommt eine Art Gelenkfläche zwischen dem Schulterblatt und dem Brustkorb. Diese drei Gelenkflächen werden durch eine ganze Reihe von Muskeln bewegt.

Die reibungslose Funktion der Schulter, insbesondere bei der seitlichen Abspreizung des Oberarms, ist davon abhängig, dass der Oberarmkopf gleichzeitig mit der Abspreizung gesenkt wird und somit den Raum unterhalb des Schulterdaches freigibt. Falls dies nicht mehr ausreichend funktioniert, kommt es zu einem sogenannten Einklemmungssyndrom (**Impingement-Syndrom**). Hierbei kommt es zu Schmerzen beim Abspreizen des Arms, die durch das Einklemmen der Sehne vom Supraspinatusmuskel entstehen, und eventuell zu einer Entzündung im Bereich der Bursa<sup>1</sup> subacromialis (**Bursitis subacromialis**). Oft ist die Supraspinatussehne schmerzhaft oder beschädigt. Daher spricht man auch von einem **Supraspinatussehnen-Syndrom** oder einem **Rotatormanschetten-Syndrom**.

Häufig bestehen auch komplexe Bewegungsstörungen mit verschiedenen druckschmerzhaften und verspannten Muskeln, die **Periarthropathia humeroscapularis** oder Periarthritis humeroscapularis genannt werden. Meist kann allerdings bei dieser Diagnose der Hauptmechanismus mit einer eingehenden Untersuchung genauer bestimmt werden.

Degenerative oder arthrotische Veränderungen des Schultergelenkes (Omarthrose) beziehen sich meistens auf die Muskulatur und die Sehnen im Sinne des oben genannten Rotatorenmanchetten-Syndroms oder Supraspinatussehnen-Syndroms. Selten ist die Gelenkfläche vom Akromioklavikulargelenk betroffen (Arthrose des Akromioklavikulargelenks). Dieses Gelenk sitzt oben auf der Schulter.

Die Entwicklung einer Arthrose des Akromioklavikulargelenks ist durch jahrelange Fehlbelastung und eventuell durch eine frühere Fraktur des Schlüsselbeins begünstigt. Frakturen des Oberarmkopfes (Humeruskopffraktur) und des darunterliegenden Halses (subkapitale Humerusfrakturen) führen hingegen häufig zu Omarthrosen<sup>2</sup>.

Eine eigene Krankheit stellt die sogenannte Frozen Shoulder („eingefrorene Schulter“) dar. Diese tritt meist ohne äußere erkennbare Ereignisse auf und führt zu einer zunehmenden Schultersteife. Die Schultersteife ist schmerzhaft, insbesondere bei endgradigen Bewegungen und erreicht oft ein ganz erhebliches Ausmaß. Bei günstigem Verlauf bildet sich die Frozen Shoulder mit den Schmerzen und Bewegungseinschränkungen innerhalb von 2–3 Jahren weitgehend zurück. Die genaue Ursache der Erkrankung ist nicht bekannt.

Insgesamt erfordert die Behandlung von Schulterschmerzen und den damit einhergehenden muskulären Verspannungen und Fehlhaltungen nicht nur eine große Erfahrung in diesem Bereich, sondern auch eine enge Zusammenarbeit verschiedener Fachabteilungen.

**Folgende Behandlungsangebote werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:**

## Ärztliche Behandlungen

**Akupunktur, Infusionen** und **schmerzlindernde Medikamente** werden häufig zur Linderung der Schmerzen eingesetzt. Bei starken Schmerzen ist eine Kombination der Methoden notwendig.

Auch eine Behandlung durch **transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)** oder mit einem **Interferenzgerät** kann die Schmerzen lindern. Bei guter Wirkung können wir für Sie ein entsprechendes Leihgerät für Zuhause verschreiben.

Durch **Infiltrationen** und **Nervenblockaden** wird nicht nur eine effektive Krankengymnastik begünstigt, sondern zusätzlich auch ein positiver Effekt auf die Durchblutung, den Muskelstoffwechsel und somit auf den Heilungsverlauf erzielt.

**Schmerzkatheter**<sup>3</sup> sind sehr dünne Kunststoffschläuche, über die mehrfach täglich ein verdünntes Lokalanästhetikum (örtliches Betäubungsmittel) an die entsprechenden Nervenstämmen eingespritzt wird.

<sup>1</sup> Schleimbeutel unter dem Akromion

<sup>2</sup> Arthrose des Schultergelenks

<sup>3</sup> Weitere Informationen unter [www.schmerzlinik.com/nervenblockaden-kontinuierlich](http://www.schmerzlinik.com/nervenblockaden-kontinuierlich)



Bei Schulterschmerzen hat sich vor allem der interskalenäre Plexuskatheter sehr bewährt. Damit werden Schmerzfreiheit, Muskelentspannung, Mehrdurchblutung und eine Förderung des Muskelstoffwechsels erreicht, die die physiotherapeutischen Behandlungen unterstützen und den Heilungsverlauf fördern.

Bei ausgewählten Fällen kann auch die Betäubung des Stressnervensystems (Sympathikusblockaden) mit **Stellatumblockaden**<sup>4</sup> hilfreich sein.

**Manualtherapeutische Behandlungen (Chirotherapie)** der oberen Wirbelsäule können zusätzlich zur Heilung beitragen.

Die Möglichkeiten der ärztlichen Behandlungen sind bei Krankenhausbehandlungen deutlich besser als bei Rehabilitationsbehandlungen.

### Physiotherapie

Das vorrangige Ziel der krankengymnastischen Behandlung ist es, die schulterführende Muskulatur zu entspannen, die Koordination zu verbessern (insbesondere die schulterkopfsenkende Muskulatur zu aktivieren und zu kräftigen) und die Bewegungszusammenhänge zwischen den einzelnen Schultergelenken und der Halswirbelsäule sowie dem Brustkorb zu verbessern. Sehr wichtig ist bei Schulterschmerzen der Aufbau einer guten Körperhaltung, da die Schultern einen festen Halt auf dem Rumpf brauchen, um sich wirklich entspannen und Bewegungen ohne Verkrampfung durchführen zu können.

Bei der Behandlung kommen verschiedene physiotherapeutische Techniken wie **Manuelle Therapie**, **PNF**<sup>5</sup>, **Funktionale Integration** und **Feldenkraisarbeit** zur Anwendung. **Qi Gong**- und **Yoga-Übungen** können zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Koordination beitragen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Dazu werden auch **Zilgri-Übungen** zur Schmerzlinderung und Entspannung vermittelt.

### Physikalische Anwendungen

Häufig ist die Anwendung von **Wärmetherapien** (Rotlicht, Moorpackung, Rotlichtkabine) als Erstes hilfreich, um eine Muskelentspannung zu unterstützen.

Auch **Hochton-Behandlungen** und Anwendungen von **Pulsierenden Magnetfeldern (PST)** wirken oft gut auf Schmerzen, Stoffwechsel und Muskeltonus. Der Elektrotherapie mit **TENS**<sup>6</sup>- und/oder **Interferenzstrom-Geräten** kommt ebenfalls eine große Bedeutung zu.



### Ergotherapie

Über Techniken wie mobilisierende und entspannende Massagen, Gefühls- und Kräftigungsübungen sowie Koordinationsübungen eröffnet die Ergotherapie die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Feinmotorik zu verbessern. Dabei ist das vorrangige Augenmerk der Ergotherapie, die im Alltag notwendigen Bewegungen und Verrichtungen zu üben. Hierbei kann auch der Einsatz von **Hilfsmitteln** sinnvoll sein.

### Naturheilkundliche Therapien

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten schulmedizinischen Angebot auch eine kompetente naturheilkundliche Behandlung.

Das vorrangige Grundprinzip der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht bei uns im Vordergrund.

Dabei werden verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen von der **Akupunktur** und **Neuraltherapie** bis hin zur **Hypnose** und **Meditation** genutzt. Auch **naturheilkundliche Schmerzmittel** stehen bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

Die Regulationsfähigkeit des Körpers, d.h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch **Ausleitungstherapien**, **Regulation des Säure-Basen-Haushaltes**, **Behandlung von Störfeldern**<sup>7</sup>, **Sphinx-Therapie**<sup>8</sup> und **Fastenkuren** verbessert werden.

### Schmerzpsychologische Angebote

Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es oft hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen und zu praktizieren (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training oder Atementspannung).

<sup>4</sup> Blockade des Ganglion stellatum (Nervenknoten des vegetativen Nervensystems)

<sup>5</sup> Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation: Stimulierung der Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln

<sup>6</sup> Transkutane elektrische Nervenstimulation

<sup>7</sup> Störfelder sind z.B. chronische Entzündungsherde oder Narben, die die gesamte Körperregulation beeinträchtigen.

<sup>8</sup> Mehr Informationen unter [www.healing-sphinx.com](http://www.healing-sphinx.com)

# Gemeinsam gegen den Schmerz!

In psychologischen **Einzelgesprächen** und **Schmerzbewältigungsgruppen** können mit der Krankheit verknüpfte Belastungsfaktoren angesprochen und entsprechende Strategien zur Verbesserung entwickelt werden. Auch schon vorbestehende Erkrankungen wie Depressionen, Ängste und Burnout können in diesem Rahmen mit behandelt werden.

Häufig ist das Arbeiten mit einem **Biofeedback-Gerät** sinnvoll. Hierbei wird über einen Computer die Anspannung der Schultermuskulatur rückgemeldet. So können Sie lernen, Ihre Anspannung dort bewusst zu mindern. **Hypnose** und **Selbsthypnose** können sowohl die Schmerzen lindern als auch die Heilungsprozesse unterstützen.

## Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiterin informiert und unterstützt Sie gerne.

## Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die **umfassende Information über das Krankheitsbild** und die sinnvollen Therapien sowie die **Vermittlung eines Selbstübungsprogramms**. Dieses ermöglicht Ihnen, die Weiterbehandlung als mündige(r) und kompetente(r) Partner/-in mit Ihrem Therapeuten zu gestalten und selbst zu Ihrer Genesung weiter beizutragen.

## Fächerübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflgeteams ist Grundlage für das Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den **mindestens zweimal wöchentlich stattfindenden Visiten** und bei den **wöchentlichen interdisziplinären Teamsitzungen** abgestimmt.

Sie als Patient/-in werden in die Behandlungsentscheidungen selbstverständlich mit eingebunden.

## Die Behandlung basiert immer auf den folgenden Grundsätzen:

- Gemeinsam formulierte Ziele bestimmen die Ausrichtung der Behandlung.
- Sie als Patient/-in werden in die Behandlungsentscheidungen mit eingebunden.
- Wir als Therapeuten und Sie als Patient/-in sind gemeinsam für das Gelingen der Behandlung verantwortlich.
- Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe.

## Wir wünschen Ihnen, dass Sie am Ende Ihrer Behandlung

- deutlich weniger Schmerzen haben und Ihre Schulter besser bewegen und belasten können
- Ihr Leben in allen eingeschränkten Bereichen besser handhaben können
- nur wirksame und notwendige Medikamente einnehmen
- viel über Ihre Erkrankung und chronischen Schmerzdynamiken gelernt haben
- hilfreiche Übungen für zu Hause erlernt haben,
- besser mit den verbleibenden Schmerzen und Einschränkungen umgehen können
- und mehr Freude am Leben haben



## Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim

Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie  
und Schmerzpsychotherapie

Schönbornstr. 10 · 97980 Bad Mergentheim  
Tel.: 07931 5493-44 · Fax: 07931 5493-50

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 1983 198  
E-Mail: schmerzlinik@schmerzlinik.com

[www.schmerzlinik.com](http://www.schmerzlinik.com)