



Schmerzfrei und
ohne Einschränkungen
aktiv durch den Alltag

Ultraschall zeigt
die Verklebungen
im Gelenk



So wird die steife Schulter wieder beweglich

Meist beginnt es plötzlich: Stechender Schmerz zieht durch die Schulter. Bewegungen? Kaum noch möglich! Von Tag zu Tag nimmt die Steife zu. So, als sei die Schulter eingefroren. Darum wird das Leiden „Frozen Shoulder“ genannt.

■ **Die Ursache** ist eine Entzündung der Schleimhaut und der Gelenkkapsel. Letztere faltet sich eigentlich wie eine Ziehharpa auseinander, wenn der Arm

abgespreizt wird – und beim Herannahen wieder zusammen.

Falten in der Kapsel können verkleben

■ **Das Problem** Die Falten können verkleben, die Schulter wird so zunehmend immobil. Warum, ist nicht geklärt, u. a. sind vermutlich körpereigene Immunreaktionen beteiligt. Einige nennen als Auslöser eine falsche Bewegung, einen Sturz. Daneben tritt das

Leiden im Zuge anderer Schulterprobleme auf, die vorrangig behandelt werden müssen. Oft entsteht es aber aus dem Nichts. „Manchmal verschwindet die Schultersteife von allein“, so Privatdozent Dr. Jörn Kircher von der Klinik Fleetinsel Hamburg.

Ruhe schränkt die Funktion weiter ein

■ **Die Therapie** sollte dennoch zügig beginnen, denn bis zur Ge-

nesung vergehen meist mehrere Monate – und bleibt die Schulter länger ruhiggestellt, schränkt das ihre Funktion weiter ein. Neben Schmerzmitteln und Kortison ist eine Physiotherapie wichtig, um die Versteifung zu lösen.

■ **Ein Eingriff** im Rahmen einer Gelenkspiegelung kann helfen, wenn dennoch Defizite bleiben. Dabei lösen die Ärzte Verklebungen, und die eingengegte Gelenkkapsel wird erweitert.