

## Frozen Shoulder

Patienten Information

### Beschreibung des Krankheitsbildes

Übersetzt heisst sie „steife“ oder „eingefrorene“ Schulter. Sie ist eine Schultererkrankung, wobei eine Bewegungseinschränkung von mindestens 50% in alle Bewegungsrichtungen entsteht. Der Arm lässt sich nicht mehr über 90 Grad bewegen. Grund hierzu ist eine langsam zunehmende Entzündung von Gelenkkapsel, Schleimbeutel, Sehnen und Sehnenscheide. Es folgen Verklebungen und Schrumpfungen. Sie führen schlussendlich zu massivem Beweglichkeitsverlust.

Man spricht von *primärer Frozen Shoulder* (ohne klare Ursache) oder von *sekundärer Frozen Shoulder* (eine andere Grunderkrankung ist Ursache, z.B. Zuckerkrankheit, Arthrose, Operationen, Schilddrüse, Parkinson, Unfall).

Eine primäre Frozen Shoulder entwickelt sich äusserst selten vor dem 40. Lebensjahr und fast nie nach dem 70. Lebensjahr. Männer und Frauen sind gleichviel betroffen, insgesamt trifft es 2 bis 5% der Bevölkerung. Das Durchschnittsalter für Frauen ist 53 Jahre und für Männer 58 Jahre.

### Verlauf der Frozen Shoulder

Sie entwickelt sich sehr langsam aber zunehmend, in 3 Phasen- „das Einfrieren“, „das gefroren sein“ und „das Auftauen“. Während einiger Monate bis zu einem halben Jahr besteht nur ein leichtes schmerzhaftes Gefühl im Schultergelenk und / oder in der Oberarmmuskulatur. Dann aber nehmen die Schmerzen zu. In Ruhezustand oft diffus und bei schnellen seitlichen Hebebewegungen heftig (z.B. das Portemonnaie aus der hinteren Hosentasche nehmen, die Jacke anziehen, das Anlegen vom Anschnallgurt, BH schliessen auf dem Rücken). Die Nachtruhe ist gestört, weil das Schlafen auf der betroffenen Schulter schmerzhaft wird und mit der Zeit sogar nicht mehr möglich ist. Wenn die Beweglichkeit vom Schultergelenk abnimmt, nehmen aber die Ruheschmerzen zu. Der Verlauf ist nun nicht mehr zu stoppen. Im Spätstadium kann die Beweglichkeit bis zum Nullpunkt zurückgehen. Die Ruheschmerzen nehmen wieder ab. Die Bewegungseinschränkung bleibt noch sehr lange bestehen.

### Die Zeitspanne der Erkrankung (nach Reeves)

- die schmerzhaft Phase dauert	10 bis 36 Wochen
- die steife Phase dauert	4 bis 12 Wochen
- die Wiederherstellungsphase dauert	9 bis 26 Wochen
- die totale Zeitspanne beträgt	12 bis 42 Wochen
- die durchschnittliche Zeitspanne beträgt	30 Wochen

### Die Behandlung der Frozen Shoulder

Wenn die primäre Frozen Shoulder in einem sehr frühen Stadium entdeckt wird, ist eine Gelenkspritze mit Kortikosteroid sehr wünschenswert. Man hat gesehen, dass nur dann eine Entwicklung dieser Erkrankung gestoppt werden kann. Die gleiche Spritze ist auch wirkungsvoll im späteren Stadium. Sie kann jedoch nur die Ruhe- und Nachtschmerzen beeinflussen, nicht aber die Bewegungseinschränkung. Weitere Therapiemöglichkeiten sind Manual Therapie / Physiotherapie, Medikamente zur Schmerzlinderung und Mobilisation unter Narkose. Studien haben gezeigt, dass das beste Resultat mit einer Kombination von Injektionstherapie und Physiotherapie entsteht, besonders nach dem NSA Konzept

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung