

## Patienten Info !

### Schulter/Schleimbeutelentzündung (Bursitis)

#### **Anatomie - Was ist ein Schleimbeutel?**

Ein Schleimbeutel ist wie ein kleiner Ballon. Man findet sie überall im Körper, wo Kräfte reduziert werden sollen. Eigentlich ist der Schleimbeutel wie ein kleiner Stoßdämpfer zu sehen. Zwischen Schulterblatt und Oberarmknochen befindet sich so ein Schleimbeutel. Seine Aufgabe besteht darin, den komprimierenden Druck der beiden Knochen bei Bewegung auf die zwischen gelagerten Strukturen zu reduzieren.

#### **Pathologie – Wie entsteht eine Schleimbeutelentzündung?**

Durch Überbelastung kann der Schleimbeutel sich entzünden. Die Überbelastung kann durch ein falsches Muskeltonusverhältnis rund um die Schulter entstehen. Dies kann zu Beispiel durch einseitige Belastungen während der Arbeit und im Sport auftreten. Hierdurch verringert sich der Abstand zwischen beiden Knochen und der Druck auf die zwischengelagerten Strukturen verstärkt sich. Wenn diese Überbelastung plötzlich auftritt spricht man von einer *akuten Bursitis*. Diese ist eine sehr schmerzhafte Erkrankung und muss immer ärztlich versorgt werden. Der Schmerz entwickelt sich rapide und wird meist nach 2-3 Tagen unerträglich. Häufiger sehen wir eine langsame Entstehungsweise; die sogenannte *chronische Bursitis*.

Dieser Zustand kann lange bestehen bleiben. Schmerzen werden eher an der Außenseite des Oberarms verspürt.

#### **Diagnose – Wie stellt man eine Schleimbeutelentzündung fest?**

Ein erfahrener Kliniker stellt die Diagnose der Bursitis mittels einer einfachen klinischen Untersuchung fest.

## Patienten Info !

### **Therapie – Wie behandelt man eine Schleimbeutelentzündung?**

Bei der akuten Bursitis ist eine Infiltration die erste Therapie der Wahl. Der Zustand ist zu schmerzhaft, um andere Therapien einzuleiten.

Bei der chronischen Bursitis war bisher auch die Infiltration die einzige Therapie.

Klinische Erfahrungen haben gezeigt, dass mittels einer gezielten physiotherapeutischen Behandlung gute Erfolge erzielt werden. Hierbei werden die Muskeln gedehnt, welche den Druck zwischen beiden Knochenenden erhöhen. Die Muskeln, die durch eine höhere Spannung (Tonus) den Druck zwischen beiden Knochenenden reduzieren, werden gekräftigt.

Die Schwierigkeit besteht hierbei häufig darin, dass nur wenige Übungen geeignet sind. Die Übungen sollten nämlich schmerzfrei sein, weil sonst die Bursa bei den Übungen zu sehr gereizt wird. Natürlich werden Aktivitäten gemieden die Schmerzen auslösen. Sonst können sich die gereizten Strukturen nicht beruhigen.

Bei zu schmerzhaften Zuständen wird meist erst infiltriert und anschließend trainiert, tauchen die Beschwerden wieder auf, können die Infiltrationen noch einige Malen wiederholt werden.

### **Unterstützende Maßnahmen**

Weitere physiotherapeutische Maßnahmen sind hilfreich, sowie indirekte Massage-techniken.

### **Operation**

In seltensten Fällen muss eine Schleimbeutelentzündung operiert werden.

### **Prognose**

Sowohl bei akuter als auch chronischer Bursitis ist die Prognose recht gut.

Die Rehabilitation einer chronischen Bursitis kann 3 Monate dauern.