

Schluss mit Schulterschmerzen beim Tennis

Kaum einem Tennisspieler ist bekannt, dass das Schultergelenk das Gelenk des menschlichen Körpers ist, welches das größtmögliche Bewegungsausmaß bietet. Während eines Tennisspiels wirkt auf die Schulter eine derartige Kraft, die deutlich größer ist, als das eigene Körpergewicht. Mehr als 15 Muskeln machen unsere Schulter zu einem der stärksten Gelenke unseres Körpers. Dennoch ist die Schulter das Gelenk beim Tennis, welches das anfälligste für funktionelle Störungen ist.

Fast jeder 10. Tennisspieler leidet unter Schulterschmerzen mit eingeschränkter Beweglichkeit insbesondere bei Rotationsbewegungen. Mit modernen Therapieformen kann jedoch jedem Tennisspieler geholfen und die Schmerzen genommen werden. Das Behandlungsspektrum reicht von einfachen Bewegungsübungen bis hin zu komplizierten Operationen. Entscheidend ist jedoch, dass die betroffenen Tennisspieler möglichst früh zum Arzt gehen. Es kann frühzeitig eine Fehlhaltung erkannt und mit einer modernen Schmerztherapie behandelt werden. Wenn Schulterschmerzen besonders heftig auftreten oder länger als 7-10 Tage andauern, sollte jeder Sportler sofort einen Orthopäden aufsuchen.

Bis zu dem Arztbesuch sollte das Gelenk geschont werden und alle Bewegungen vermieden werden, die den Arm über die Schulterhöhe bringen. Entlastend sind meistens leichte Pendelbewegungen



Stoßwellentherapie

im Schultergelenk mit einem schweren Buch oder einem Gewicht bis ca. 3 kg. Gegen die Schmerzen helfen kühlende Umschläge oder Eispackungen. Auch ein Sportgel oder Arnikasalbe können die Beschwerden lindern. Schmerztabletten wie Aspirin oder Ibuprofen sollten jedoch ohne Rücksprache mit ihrem Arzt nicht länger als 3 Tage eingenommen werden.

Die häufigsten Schulterprobleme sind das so genannte Schulter-Engpass-Syndrom und die Kalkschulter. Das Schulter-Engpass-Syn-

orthozentrum26

Zentrum für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. med. Dietrich Wolter

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Sportmedizin - Chirotherapie
Akupunktur - Schmerztherapie

Dr. med. Matthias Mainka

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chirotherapie - Akupunktur

Dr. med. Imke Kuchenbuch

Fachärztin für Chirurgie

Praxis

Kaiserdamm 26
14057 Berlin-Charlottenburg

Fon +49(0)30 302 80 88
Fax +49(0)30 306 14 577

www.orthozentrum26.de
www.medzentrum26.de
info@orthozentrum26.de

Behandlungstechniken

- Sportmedizinische Betreuung
- Akupunktur
- Chirotherapie
- Spezielle Schmerztherapie
- Osteoporosetherapie
- Minimalinvasive Wirbelsäulentherapie
- Arthrotherapie
Hyaluronsäure
Orthokin
- Magnetfeldtherapie (PMT)
- Lasertherapie
- Hochtontherapie
- Stoßwellentherapie (ESWT)
- Ambulante u. stationäre Operationen
- Endoprothetischer Gelenkersatz
Knie- und Hüftgelenk
- Arthroskopische Operationen

Diagnostik

- Röntgen
- Sonographie
- Knochendichtemessung
- Fußdruckmessung
- 3D WS-Messung
- MRT - Kernspin

Blutdruckeinstellung durch den Experten
Abklärung von Herzschmerzen
Internistischer Check up

Dr. Constanze Müller

Praxis für Innere Medizin und Kardiologie

Hohenzollerndamm 187, 10713 Berlin
Am Emser Platz

Tel. 8211009, Fax 8220942

www.herzpraxis-wilmersdorf.de

Friedrich Carré, Georgenstr. 24, 10117 Berlin

Am Bahnhof Friedrichstraße

Tel. 8105 6215, Fax 8105 6214

www.herzpraxis-mitte.de



drom erkennt man daran, dass beim Abspreizen des Armes besonders heftige Schmerzen auftreten. Später tritt auch ein Ruheschmerz auf. In der Nacht können die Patienten keinen Schlaf mehr finden. Es kommt zu Reizzuständen der Supraspinatussehne. In der Regel werden entzündungshemmende und abschwellende Medikamente in Verbindung mit Krankengymnastik verschrieben. Im Akutzustand ist auch bis zu 3 x eine Injektion unter das Schulterdach indiziert. In 80% der Fälle erreicht man mit dieser Therapie einen deutlichen Beschwerderückgang. Ist der akute Zustand rückläufig, sind krankengymnastische Maßnahmen sinnvoll, um das Muskelgleichgewicht um das Schultergelenk herum wieder herzustellen. Hierdurch können weitere Muskeldysbalancen ausgeglichen werden. Halten die Beschwerden trotz intensiver konservativer Therapie länger als 3-6 Monate an, ist eine Operation im Sinne einer Arthroskopie des Schultergelenkes indiziert.

Bei der Kalkschulter kann im Anfangsstadium ebenfalls mit Injektionen behandelt werden, in der Regel ist aber hier aber die Stoßwellentherapie notwendig. Nur bei etwa jedem 10. Patienten muss das Kalkdepot operativ entfernt werden. Um sich vor Schulterschmerzen zu schützen, gibt es im Wesentlichen die Möglichkeit regelmäßige Dehnübungen und gleichzeitig eine gezielte Stärkung der Schultergürtelmuskulatur durchzuführen. Der schlimmste Feind der Schulter ist eine Untätigkeit im Sinne einer Schonung. Hier kommt es zu einer Verkürzung der Gelenkkapsel und der Muskulatur.

Stoßwellentherapie gegen die Kalkschulter !

Wiederkehrende Schultergelenkbeschwerden können durch Kalkdepots an der Schultersehnenplatte hervorgerufen werden. Etwa 5% der Tennisspieler mit Schulterschmerzen sind davon betroffen. Diese Kalkdepots sind im Ultraschall gut abgrenzbar. Bei ständiger Belastung der Schultergruppe über der Schulterhöhe kommt es zu lokalen Durchblutungsstörungen an der Sehne. Es entstehen kleine Mikroeinrisse. Eine Reaktion des Körpers hierauf ist die Bildung kleiner Kalkablagerungen in der Sehnenplatte. Durch weitere Bewegungen der Sehne über dem Oberarmknochen im Sinne eines Gleitmechanismus kommt es zu rezidivierenden Entzündungszeichen, die Schmerzen verursachen. Im Rahmen der modernen Schmerztherapie wird nun mit einem Stoßwellengerät behandelt, das so ähnlich arbeitet wie ein sanfter Nierensteinertrümmerer. Hierdurch kommt es von außen zu einer feinen Zerstörung des Kalkes, der in dem Schleimbeutel wandert und dann vom Körper abgebaut wird. Schmerzleitende Nervenfasern werden hierbei zusätzlich unterbrochen.

Eine Therapiesitzung dauert ca. 10-15 Minuten und wird je nach Schmerzausmaß in wöchentlichen Abständen wiederholt. Die Therapie muss ca. 3-8x wiederholt werden. Der Schulterpatient ist daher nicht sofort, sondern erst nach einigen Wochen schmerzgestillt. Die Erfolgsquote liegt bei ca. 70%.

*Dr. med. Dietrich Wolter
Facharzt für Orthopädie
Orthozentrum 26 am Kaiserdamm*

• Tennis • Family • Urlaub 09

**TOP Angebote
zu fairen Preisen**

- 7 Länder
- 26 Hotels

ESTA
EUROPEAN SPORTS TRAVEL AGENCY

www.esta.net
sport@esta.net
T: +43 1 3782835
T: 01803 977066 (nur aus D)
F: +421 2 60 30 11 90
Postadresse:
ESTA, PF 49, 1103 Wien



Ana Ivanovic (SRB)
2008 Australien Open Finalist
2008 French Open Winner

