

Rotatorenmanschette

Impingement und Sehennaht

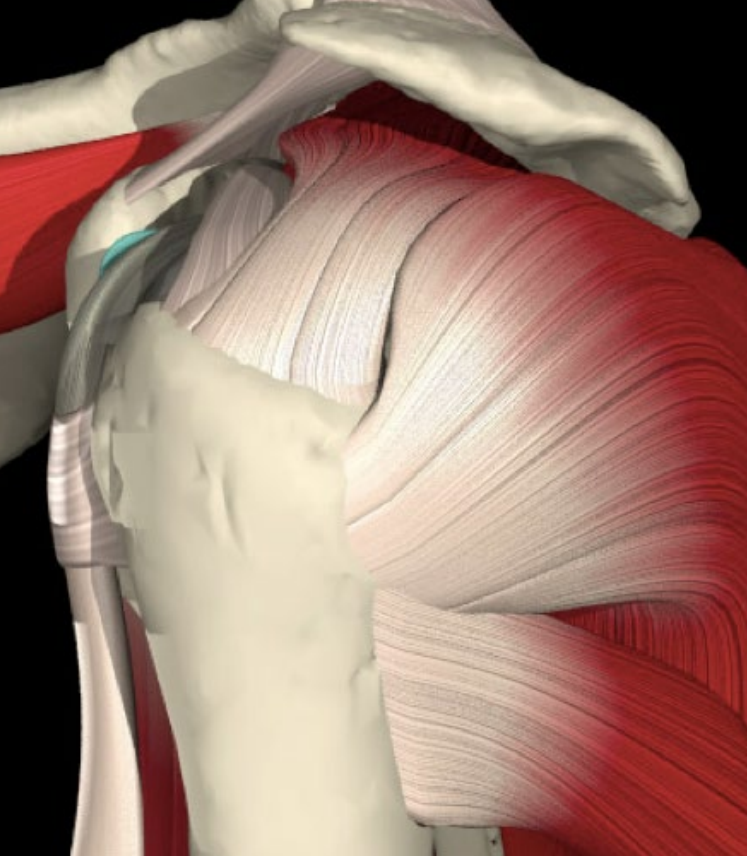
Was ist die Rotatorenmanschette?

Die Schulter ist ein Kugelgelenk und ist umgeben von einer Muskel-Sehnen Manschette. Diese ist für die Drehung der Schulter verantwortlich. Daher der Name Rotatorenmanschette. Sie besteht aus einem Muskel und einem Sehnen Anteil.

Warum kann die Sehne reißen?

Dummerweise verläuft die Rotatorenmanschette unter dem Schulterdach und wird so bei jeder Über-Kopf-Bewegung eingeklemmt. Das nennt man Impingement Syndrom. Dabei wetzt sich der Sehnen Anteil durch, entzündet sich und reißt.





Sehne und Schulterdach

Kann die Rotatorenmanschette wieder heilen?

Nein, im Gegenteil der Sehnenriss wird im Laufe der Monate größer. So kann man immer schlechter den Arm heben und die Schmerzen werden vor allem Nachts stärker.

Was kann ich tun, dass die Sehne nicht reißt?

Man sollte intensiv an der Körperhaltung arbeiten. Das bedeutet, sich aufrichten und die Schultern zurückführen. Dies gelingt aber nur durch Übungen bei der Krankengymnastik oder im Fitnessstudio. Ohne die Muskulatur zu trainieren gelingt das nicht.



Anriss der Sehne

Und wenn die Sehne gerissen ist?

In diesem Fall empfehle ich immer die Operation. Was nicht passieren darf ist, dass der Riss so groß wird, sodass der Arm gar nicht mehr nach oben geht.

Wie näht man eine Sehne?

In den meisten Fällen geht das minimal invasiv. Man greift die Sehne, fasst sie mit einem Faden und dieser wird dann mit einem Bio-Dübel im Knochen verankert.



Sehnen Naht

Wie lange dauert danach die Heilung?

Bis die Sehnennaht verwachsen ist, dauert es sechs Wochen. In dieser Zeit werden nur vorsichtige, passive Bewegungsübungen gemacht und eine Schulterbandage getragen.

Nach sechs Wochen fängt die Reha mit Krafttraining und aktiven Übungen an. Der Schmerz ist nach 2 - 3 Wochen weg und bis die Schulter voll funktioniert vergehen drei Monate.