

Patienten-Info Tendinose der Infraspinatussehne

Anatomie – Was ist eine Tendinose der Infraspinatussehne?

Musculus Infraspinatus ist die lateinische Bezeichnung für einen Schultermuskel des Oberarms, der sogenannte Untergrätenmuskel. Die dazugehörige Sehne wird als Infraspinatussehne bezeichnet. Sie verläuft vom Oberarm zum Schulterblatt und bildet einen Teil der sogenannten Rotatorenmanschette. Der Begriff Tendinose beschreibt eine Sehnenreizung oder Degeneration der Sehne. Verletzungen in diesem Bereich sind relativ häufig.

Pathologie – Wie entsteht eine Tendinose der Infraspinatussehne?

Sehnenverletzungen entstehen immer dann, wenn die Belastung größer ist als die Belastbarkeit der Sehne. Verletzungen können plötzlich entstehen (durch Unfälle), aber auch langsam über einen Zeitraum hinweg. So können zum Beispiel durch eine anhaltende Überbelastung kleine Mikrotraumen (Trauma = Schädigung / Verletzung / Wunde) entstehen. Werden diese ignoriert oder verharmlost, können daraus dauerhafte Probleme entstehen.

Diagnose – Wie stellt man eine Tendinose der Infraspinatussehne fest?

Ein erfahrener Arzt kann die Diagnose problemlos durch einfache Tests erstellen. Typisch ist die schmerzhafte Belastung der Muskulatur im Alltag. So treten bei einer solchen Erkrankung Probleme beim Heben, Tragen und Werfen, auf und die Aufwärtsbewegung des betroffenen Armes ist eingeschränkt. Zur Unterstützung der Diagnose, aber auch zum Ausschluss von eventuellen knöchernen Verletzungen, kann Röntgentechnik eingesetzt werden, ein Abriss kann durch Ultraschall oder MRI nachgewiesen werden.

In der Anamnese wird der Schweregrad einer chronischen Verletzung eingeteilt:

- Grad 1: Schmerzen am nächsten Tag nach der Belastung
- Grad 2: Schmerzen am nächsten Tag und am Anfang der Belastung
- Grad 3: Schmerzen am Anfang der Belastung, die sich mit der Belastung geben
- Grad 4: Schmerzen während der ganzen Belastung
- Grad 5: Schmerzen während der Bewegung, optimale Belastung ist nicht möglich
- Grad 6: Schmerzen in Ruhe

Manchmal ist die Untersuchung negativ. In diesem Fall wird der Patient gebeten, seine Schulter intensiv zu belasten (z. B. ein Gewicht anheben). In den meisten Fällen empfindet er die Anspannung der Schultermuskulatur bei einer Außendrehung als schmerzhaft.

Therapie – Wie behandelt man eine Tendinose?

Dosierte Ruhe

Sowohl die akute, als auch die chronische Tendinitis ab Grad 3, benötigen einige Wochen Ruhe. Die Patienten sollten sich so bewegen, dass kein zusätzlicher Belastungsschmerz auftritt.

Durchblutungsverbesserung

Für eine Verbesserung der Durchblutung der geschädigten Bereiche sind Bewegungsübungen, das sogenannte Matrixbuilding, geeignet. Aber auch Massagetechniken, insbesondere Querfraktion, können angewendet werden. Therapie unterstützend können sich auch physiotherapeutische Applikationen wie Ultraschall und Thermo-therapie auswirken.

Mobilisation

Mit gezielten Dehnungsübungen wird der betroffene Muskel gedehnt. Hierdurch werden die Schmerzen in der Sehne reduziert und die Durchblutung optimiert.

Kräftigung

Erst wenn sich der Muskel erholt hat, wird mit der Kräftigung begonnen. Anfangs geschieht dies durch spezielle (exzentrische) Kraftübungen. Diese Übungen können und dürfen zu Beginn schmerzhaft sein. Nimmt der Schmerz im Verlauf der Zeit ab, wird die Übung durch die Erhöhung der Zusatzbelastung gesteigert. In der späteren Phase werden die Kraftübungen dann bei zunehmender Geschwindigkeit ausgeführt.

Koordination

Wichtig ist, dass die Schulter nach den Phasen der Mobilisation und Kräftigung auch wieder in das natürliche Bewegungsmuster geführt wird. Oftmals bleibt das Bewegungsmuster langfristig bei Alltagsbewegungen und sportlichen Aktivitäten eingeschränkt. Teilweise ist das komplette Neuerlernen von Bewegungsabläufen erforderlich.

Prognose

Absolviert der Patient ein intensives Rehabilitationsprogramm, ist die Prognose sehr gut. Gerade bei Sportlern ist häufig zu beobachten, dass das Training nach einer Verletzung zu schnell wieder aufgenommen wird. Erneute Verletzungen sind dann oftmals die Folge.