

## Patienten-Info Impingement Schulter (Rotatorenmanschette)

### Anatomie – Was ist ein Impingement?

Ein Impingement (engl. für Zusammenstoß) ist ein Aufeinanderstoßen zweier Knochenstrukturen. Bei einem Impingement kommt es durch eine Einklemmung des Schleimbeutels oder des Sehnen-/Kapselmaterials zu einer schmerzhaften Bewegungseinschränkung. Bei einem Impingement im Schulterbereich werden empfindliche Strukturen wie Sehnen und Schleimbeutel zwischen dem Oberarmknochen und dem Schulterblatt eingeklemmt. Die Rotatorenmanschette ist eine Muskelgruppe im Schulterbereich (unter dem Schulterdach), die manschettensähnlich um den Oberarmkopf liegt und für die Drehung und die Anhebung des Armes sorgt. Genetisch- oder auch verschleißbedingt kann sich das Schulterdach verengen und die Rotatorenmanschette eingeklemmt werden. Man spricht dann von dem sogenannten Impingement-Syndrom.

### Symptome – Wie äußert sich die Verletzung?

Häufig tritt eine Kombination unterschiedlicher Beschwerden in Erscheinung. Bestimmte Bewegungen und gewisse Belastungen können schmerzhaft sein. Oftmals ist die Rotatorenmanschette von einem Impingement betroffen. Mit zunehmender Einklemmung der Supraspinatussehne wird es immer schwieriger den Arm anzuheben. Kennzeichnend ist ein Schmerz, der beim Abspreizen des Armes in einem Winkel von 70-130° entsteht, aber auch die Einwärts- und Auswärtsdrehung können schmerzhaft sein. Viele Patienten berichten auch von Beschwerden bei Überkopftätigkeiten. Oftmals wird der Schmerz nicht direkt an der Verletzungsstelle wahrgenommen, sondern tritt ein wenig davon entfernt in Erscheinung.

### Therapie

Wie bei allen Verletzungen braucht der Körper in erster Linie bei akuten Beschwerden ein wenig Ruhe. Durch auftretende Schmerzen signalisiert der Körper, welche Bewegungen gut sind und welche gemieden werden sollten. Das Training kann trotz vorliegender Beschwerden sofort aufgenommen werden. Walking, medizinische Trainingstherapie etc. können ausgeführt werden, sofern keine weiteren Schmerzen hervorgerufen werden. Dabei sollte ein langsamer Belastungsaufbau beachtet werden.

### Manuelle Therapie

Gegebenenfalls werden durch eine manuelle Therapie die Funktionen des Schultergürtels und der Wirbelsäule optimiert. In manchen Fällen kann das Training durch bestimmte Massagetechniken unterstützt werden.

### Alltagstraining und Berufstraining

Normale Bewegungen des Alltags werden auf ihre richtige Ausführung hin trainiert. Durch ein systematisches Training wird die Leistungsfähigkeit wiederhergestellt und verbessert.

### Krafttraining

Durch intensive Schmerzen kommt es zu einem Kraftverlust im gesamten Schulterbereich. Die Muskeln, die bei einer Kräftigung eine Stabilisierung der Schulter hervorrufen, werden akzentuiert trainiert. Dies sind insbesondere die kleinen tiefen Muskeln, welche den Schulterkopf in der Gelenkpfanne fixieren. Zusätzlich wird auch die eingeklemmte Sehne mit speziellen Kräftigungsübungen trainiert. Dies bewirkt, dass die Belastung auf das instabile Schultersegment besser kontrolliert werden kann.

### Koordinationstraining

Mit vielseitigen Übungen werden die verschiedenen Bewegungen der Schulter geschult und der erkrankte Bereich für alle möglichen Situationen gefestigt.

### Prognose

# Patienteninfo

Obere Extremität - Schulter - Extern Impingement (Bursa/RM) - RM / Supraspinatus  
24.05.2017

---

Absolviert der Patient ein intensives Rehabilitationsprogramm, ist die Prognose gut (3-5 Monate). Der gesamte Heilungsprozess ist aber meist von langer Dauer.

In einigen Fällen ist aber trotz einer optimalen Therapie ein operativer Eingriff notwendig.