

Frozen Shoulder ist eine Erkrankung des Schultergelenks, die mit Schmerzen und einer zunehmenden Schultersteife einhergeht. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet steife Schulter. Das Krankheitsbild wird auch unter anderem als adhäsive Kapsulitis, Duplay-Syndrom, Bizepssyndrom oder Capsulitis fibrosa bezeichnet.

Die Ursachen der Frozen Shoulder sind weitestgehend unbekannt. In den meisten Fällen entwickelt sich diese Form der Schultersteife ohne erkennbaren Anlass und wird somit als primäre bzw. idiopathische Form bezeichnet. Ist die Ursache bekannt, wie etwa nach Operationen oder Verletzungen wird von einer sekundären Frozen Shoulder gesprochen.

Symptome

Üblicherweise verläuft die primäre Frozen Shoulder in drei Stadien:

- Im Stadium 1 (Initialphase) kommt es typischerweise zu Schulterschmerzen, die vor allem bei zunehmender Bewegung auftreten und sich nachts noch verschlimmern. Die Schmerzen können sehr stark ausfallen. Mitunter aber werden sie auch als nicht belastend erlebt und weitgehend ignoriert. In dieser Phase ist die Beweglichkeit der Schulter noch weitgehend normal. Die Initialphase dauert etwa 3 bis 9 Monate an.
- Stadium 2 (einsetzende Schultersteife): In dieser Phase lässt der Schmerz langsam nach, die Beweglichkeit der Schulter nimmt jedoch immer weiter ab. Ein Abspreizen des Arms nach vorne oder eine Drehung zur Seite ist nicht mehr im vollen Umfang möglich. Am Ende des 2. Stadiums können sogar sämtliche Schulterbewegungen eingeschränkt sein. Die Einsteifungsphase kann bis zu 15 Monate andauern.
- Im Stadium 3 (Lösungsphase) taut die eingefrorene Schulter langsam wieder auf. Die entzündlichen Veränderungen in der Gelenkkapsel bilden sich zurück und die versteifte, schmerzlose Schulter wird langsam wieder beweglicher. Die Lösungsphase erstreckt sich über einen ungefähren Zeitraum von 9 Monaten. Der Verlauf von Frozen Shoulder ist individuell sehr unterschiedlich. Orthopäden und Physiotherapeuten gehen davon aus, dass die 3 Stadien durchschnittlich etwa je 3 Monate andauern, mitunter aber auch deutlich länger.

Ursachen

Bei der sekundären Frozen Shoulder gibt es unterschiedliche Ursachen. Diese reichen von länger andauernder Immobilität und Arthrose über Entzündungen, Verletzungen und Operationen bis zu Erkrankungen des Schulterdachbereichs (Subakromialraum) oder Veränderungen der Muskeln, Bändern und Sehnen der sogenannten Rotatorenmanschette. Die Begleitbeschwerden der Frozen Shoulder ergeben sich dann aus der Grunderkrankung. Diese sind individuell verschieden und können sich zum Beispiel als Kribbeln, Taubheitsgefühl, Instabilität der Schulter, Muskelschwund oder Knochenbruch zeigen.

Behandlung

Therapeutisch steht in der ersten Phase die Entzündungshemmung im Vordergrund. Diese kann mit oralen Entzündungshemmern oder mit einer Kortisoninfiltration erreicht werden.

In der zweiten Phase ist die Verbesserung der Beweglichkeit (mit Physiotherapie oder Heimübungen) anzustreben.

Erst bei Versagen der konservativen Therapie und anhaltender Bewegungseinschränkung ohne Schmerzen ist eine operative Therapie (arthroskopische Kapselspaltung) möglich.