



**Patienteninformation  
zum Thema**

**Schulter-Arm-Schmerzen**

**Dr. med. Sven Hanselmann**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

**Dr. med. Kai-Arwed Vivell**

Facharzt für Innere Medizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Notfallmedizin / Palliativmedizin /  
Ernährungsmediziner (KÄB)

---

Schloßstr. 2  
74193 Schwaigern  
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80  
Fax : 0 71 38 / 81 27 810  
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de  
Internet : www.gp-am-schloss.de

---

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen bestehen Beschwerden im Bereich der oberen Extremität. Wir wollen Ihnen einige Hintergrundinformationen zu Entstehung und Therapie geben. Schmerzen im Bereich der Arme oder der Schulter gehören meistens zur Gruppe der rheumatischen Beschwerden, wie die Sehnenscheidenentzündung am Unterarm. Die Sehnen verbinden die Muskeln mit dem Gelenk und den Knochen. Sie bewegen sich in den Sehnenscheiden. Durch bestimmte Belastungen (häufigste Ursachen) wird die Innenseite der Sehnenscheiden rau, es kommt zu Reibungen und dadurch zu einer Entzündung. Es treten Schmerzen, meist bei Bewegung auf. Manchmal kommt es auch zu einer Schwellung und zu Unbeweglichkeit. Die Sehnenscheiden-entzündung zählt zu den rheumatischen Erkrankungen (Rheuma). Rheumatische Erkrankungen mit ähnlichem Erscheinungsbild und ähnlichen Ursachen sind die Schleimbeutelentzündung, das Schulter-Arm-Syndrom und der Tennisarm. Der Tennisarm kommt keineswegs nur bei Tennisspielern vor, sondern bei allen Personen, die den betroffenen Sehnenabschnitt chronisch überlasten oder starkem Druck aussetzen. Das Schulter-Arm-Syndrom tritt besonders im mittleren und höheren Lebensalter auf und wird in der Schulterblattregion ausgelöst. Die Schmerzen treten bei Bewegung, aber auch bei Ruhigstellung (nachts), intensiv auf.

**Häufige Ursachen**

- Überbeanspruchung
- Einseitige Beanspruchung (z. B. Schreibmaschine schreiben), falsche Haltung
- Falsche Technik oder Griffstärke bei Schlägersportarten (z. B. Tennisarm), Haus- und Gartenarbeit oder Hobby

**Was Sie tun können**

- Ruhigstellen oder Schonung der betroffenen Region, evtl. mit einem Verband, odereiner Bandage
- Anfangs die Entzündung kühlen, z. B. mit Kältekompressen aus der Apotheke. Ist die Entzündung abgeklungen, helfen Wärmeanwendung als Salbe, Bad oder Pflaster (Rheuma)
- Auftragen einer schmerzstillenden Rheuma- oder Sportsalbe (z. B. mit Ibuprofen oder Diclofenac)

**Wann Sie zum Arzt müssen**

Wenn Sie starke Beschwerden haben oder wenn die Beschwerden nicht nachlassen

**Was Ihr Arzt tun kann**

- Ruhigstellung mit einem fachmännischen Verband
- Ultraschallbehandlung, Iontophorese, Gleichstrombehandlung
- Eventuell Gabe einer Cortisonspritze bei starker Entzündung
- Medikamentöse Therapie mit NSAR (Ibuprofen oder Diclofenac in Tbl-form)

**Vorbeugung**

- Langdauernde einseitige Tätigkeit möglichst vermeiden
- Bei Belastung stützende Bandagen tragen

Ihr Praxisteam