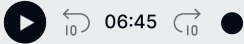


RP+ Jeder Fünfte hat Probleme mit der Schulter

„Man sollte niemals in den Schmerz hineinarbeiten“

Düsseldorf · Etwa jeder fünfte Erwachsene leidet in Deutschland an Schulterschmerzen. Manche Sportarten erhöhen das Risiko für Verletzungen besonders. Wie man mit einfachen Methoden Problemen vorbeugen kann, und warum ein Tennisarm mit Tennis wenig zu tun hat.



1.0x

Diese Audioversion wurde künstlich generiert. [Mehr Infos](#) | [Feedback senden](#)

24.03.2026 , 14:30 Uhr · 4 Minuten Lesezeit



Das Schultergelenk kann uns heftige Schmerzen bereiten.

Foto: Getty Images/istock/sankalpmaya



Von **Regina Hartleb**

Redakteurin für Kultur und Wissen

Inhalt des Artikels

Verbreitetes Leiden

Welche Sportarten sind besonders belastend für die Schulter?

Welche Probleme können auftreten?

Was tun bei akuten Schmerzen?

Was kann ich tun, um mit gesunder Schulter durch die (Tennis)-Saison zu kommen?

Was ist eigentlich ein Tennisarm?

Kann eine Operation nötig werden?

Verbreitetes Leiden

Schulterschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Gelenkbeschwerden. „Nach Rücken- und Nackenleiden steht die Schulter auf Platz drei der orthopädischen Beschwerdeliste“, sagt Thilo Patzer. „Rund 70 Prozent der Menschen haben mindestens einmal im Leben Schulterbeschwerden, gut 20 Prozent der Erwachsenen, also etwa jeder Fünfte, leiden aktuell darunter“, so der Chefarzt im Fachzentrum für Schulter, Ellenbogen und Sportorthopädie der Schön-Klinik Düsseldorf. Ein häufiges Leiden, die Arthrose, tritt im fortgeschrittenen Alter als klassischer Gelenkverschleiß auf, dementsprechend sind vor allem ältere Menschen ab dem 60. Lebensjahr betroffen. Frauen in den Wechseljahren leiden dazu häufiger am sogenannten Frozen Shoulder Syndrom, einer Schulter-Steife, deren Ursache oft in hormonellen Veränderungen liegt, aber auch bei Diabetes mellitus häufig vorkommt. Eher bei jüngeren Menschen zu beobachten ist die Kalkschulter. Hierbei lagert sich Kalk in der Sehne ein, was für die Betroffenen sehr schmerzhaft sein kann. Patzer erklärt: „Das oftmals diagnostizierte Impingement- oder Engpass-Syndrom wird von der Fachgesellschaft gerade bei Patienten jüngeren bis mittleren Alters aktuell eher angezweifelt und ist eher eine Relikt-Diagnose aus den 1980er-Jahren, die aktuell so nicht mehr gilt.“

Welche Sportarten sind besonders belastend für die Schulter?

„Im Prinzip alle Überkopfsportarten“, sagt der Experte. Konkret belastend seien generell alle Bewegungen, bei denen einer der Arme oder beide in eine ausgedehnte Rotation und oder Abspreizposition gelangen. Beim Tennis etwa ist dies vor allem der Aufschlag, beim Baseball, Hand- oder Volleyball sind es ausholende Wurfbewegungen. Auch beim Schwimmen, vor allem beim Kraulen, wird die Schulter stark beansprucht.

Welche Probleme können auftreten?



Professor Thilo Patzer.
Foto: Schön Klinik Düsseldorf

„Die meisten Beschwerden hängen mit der Bizepssehne zusammen“, erklärt Patzer. Die, so der Arzt, sei die einzige Sehne im menschlichen Körper, die „quasi nackt“ über einem Knorpel liege und wie eine Art „Scheibenwischer“ über den Knorpel gleite. Vor allem zwei Dinge können an dieser großen Sehne Ärger machen: Entweder, die Bizepssehne ist an der oberen Ansatzstelle am Gelenk der Schulterpfanne ein- oder angerissen (SLAP-Läsion). Hierbei schmerzt eher die Aushol-Überkopfbewegung beim Aufschlag. Oder es handelt sich um eine sogenannte Pulley-Läsion. Dies ist eine Verletzung des Sehnensystems, das die lange Bizepssehne stabilisiert und fixiert. Sportler mit diesem Problem verspüren den Schmerz eher beim Durchschwingen nach vorne.

Was tun bei akuten Schmerzen?

„Bei akuten Schmerzen muss man zunächst die auslösende Bewegung stoppen“, sagt Patzer. Also den Tennisaufschlag oder die Kraulbewegung einfach mal weglassen oder hier die Technik verändern. „Man sollte niemals in den Schmerz hineinarbeiten“, betont der Facharzt. Was nicht heißt, dass Bewegung generell tabu ist. „Die komplette Ruhigstellung eines Gelenks über einen längeren Zeitraum ist generell nie gut, denn dann wird der Knorpel nicht ernährt beziehungsweise geschmiert“, so der Mediziner. Vielmehr hilfreich seien etwa Übungen, um die Schulter-Kapsel aufzudehnen. Gezieltes Training der Rotatorenmanschetten-Muskulatur etwa könne ebenfalls die Bizepssehne stabilisieren. Die Rotatorenmanschette ist die entscheidende Muskelgruppe in der Schulter, die Stabilität bringt und zugleich ihre Beweglichkeit ermöglicht, also das saubere abspreizen und rotieren.

Wenig Knochen - hohe Beweglichkeit

Mobilität Am Schultergelenk treffen Oberarmknochen, Schulterblatt und Schlüsselbein aufeinander. Die Schulter ist das beweglichste Gelenksystem des menschlichen Körpers; der Arm kann dadurch nahezu in alle Richtungen geführt werden.

Stabilität Ihre Stabilität wird weniger durch knöcherne Bestandteile, sondern vielmehr durch Muskeln, Sehnen und Bänder gewährleistet. Diese besondere Konstruktion – maximaler Bewegungsradius bei vergleichsweise geringer knöcherner Stabilität – macht die Schulter besonders anfällig für Überlastungen und Verletzungen.

Was kann ich tun, um mit gesunder Schulter durch die (Tennis) - Saison zu kommen?

Zunächst einmal gilt für Tennisspieler wie für alle Sportler: Bitte kein Kaltstart! „Vor dem Training immer erst mal behutsam die Schulter durchbewegen, etwa durch langsames Armkreisen“, erklärt Patzer. So fahre man langsam die Gelenkschmierung hoch. Zweites wichtiges Kriterium ist für den Mediziner die richtige Technik. „Heute spielt man zum Beispiel einen anderen Aufschlag als noch vor 30 Jahren, wo man den Rücken extrem nach hinten durchgebogen und die Schulter weit nach hinten überstreckt hat. Der Ball wird heute weiter vorne getroffen.“ Ebenso wichtig sei die Ausrüstung. Beim Tennis gehören dazu heute ein leichter Schläger mit größerer Aufschlagfläche als früher und eine dem Können angepasste Bespannung. Beides trägt zur Gelenkschonung bei. Die beste Vorbeugung sei hierbei auch das regelmäßige Training der Rotatorenmanschette am Gummi-Band. Patzer: „Das kann sich jeder in Youtube-Videos anschauen und dann ganz einfach selbst durchführen, am besten zwei- bis dreimal die Woche mit 4 x 15 Wiederholungen.“

Was ist eigentlich ein Tennisarm?

Mit Tennis hat der meist gar nicht viel zu tun, und in der Regel ist es eher ein Tennisellenbogen als ein Tennisarm. Denn dahinter steckt meist eine entzündliche Reizung der Sehnenansätze für die Handgelenk-Streck-Muskeln. Die liegen an der Außenseite des Ellenbogens und können sich bei Überlastung, sogar durch Klicken mit der PC-Maus (seltener durch Tennis) oder wiederholte Handgelenksaktivitäten, schmerzhaft entzünden. Auch hier kann man selbst vieles gegen die Beschwerden tun: „Die richtige Sitzposition und Ergonomik am Arbeitsplatz sind wichtige Stellschrauben“, so Patzer. Gelaufagen für die Maushand oder spezielle Tastaturen können schon vieles ausmachen. Ebenfalls helfe auch hier gezieltes Dehnen der schmerzenden Sehnen, „simpel und ebenfalls mit Youtube-Videos lernbar“, oder auch sanfte Massage mit einem Faszienball. Ausprobieren sollte man auch Kälte, sie kann bei entzündlichen Prozessen die Schmerzen lindern. Ein weiterer häufiger Schmerzfaktor für den Tennisellenbogen kann eine Schleimhautfalte sein, die im Ellenbogen-Gelenk klemmt.

Lesen Sie auch

RP+ Eskalation nach dem Derby

Polizeieinsatz gegen Fans wirft Fragen auf - Borussia fordert „Aufklärung“



FDP-Einzug in Ost-Landtage

Schon wieder eine haarige Wette - diesmal trifft es Kubicki



Kann eine Operation nötig werden?

„In der Regel verschwinden die Beschwerden mit diesen konservativen Maßnahmen, die jeder leicht selbst durchführen kann. Stoßwellen-Therapie und Eigenplasma-Spritzen an den Sehnen-Ursprung können hilfreich sein“, sagt Patzer. Wenn die Schmerzen unter dieser Therapie länger als sechs Monate andauern, könne eine minimalinvasive Operation, eine sogenannte Gelenkspiegelung, helfen, um die Sehnen-Heilung zu optimieren oder die störende Schleimhautfalte zu entfernen.

(ha / tab)



Persönlichen Link kopieren und diesen Artikel mit bis zu 10 Freunden teilen 📺

Link kopieren

Angemeldet als: **melkeu**

Kommentare Mein Profil