

## INFO – Frozen Shoulder



### Was ist eine Frozen Shoulder?

Bei der sogenannten Frozen Shoulder, auch als **adhäsive Kapsulitis** bekannt, handelt es sich um eine gravierende schmerzhafte Bewegungseinschränkung des Schultergelenks. Sie entwickelt sich in der Regel langsam und kann Monate oder sogar Jahre andauern. Die Schmerzen, Schwellungen und Steifheit verschlechtern sich zunehmend; sie erschweren den Alltag und beeinträchtigen den Schlaf.

Die Frozen Shoulder entwickelt sich bei Frauen doppelt so häufig wie bei Männern, betrifft typischerweise Personen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren, kann sich aber auch nach einer Schulterverletzung, einer Schulteroperation oder sogar nach Impfungen im Schultermuskel entwickeln. Eine längere Immobilisierung der Gelenke, z.B. aufgrund einer Verletzung oder Operation, erhöht das Risiko eine Frozen Shoulder zu entwickeln erheblich.

Die Frozen Shoulder bessert sich in der Regel nahezu vollständig von selbst. Allerdings kann der schmerzhafte Zustand ohne begleitende Therapie von mehreren Monaten bis zu zwei Jahren andauern.

In diesem Essay werden die **Ursachen, Symptome, Diagnose, Behandlung** und **Vorbeugung** der Schultersteife erläutert.

### Wie entsteht eine Frozen Shoulder?

Die Schulter besteht aus drei Knochen dem Oberarmknochen (Humerus), dem Schulterblatt (Scapula) und dem Schlüsselbein (Clavicula). Diese fügen sich in einem Kugelgelenk zusammen. Mit den komplexen Gewebestrukturen, die alles zusammenhalten, bilden die drei Knochen die Schulterkapsel.

Wenn ein Patient eine Frozen Shoulder entwickelt, zieht sich die Kapsel zusammen, die das Schultergelenk umgibt.

Es bilden sich Narbengewebebänder, sogenannte Adhäsionen. Eine Synovitis, also eine Entzündung der Gelenkinnenhaut kommt hinzu. Diese Gemengelage führt geradewegs in eine Versteifung der Schulter, alle Bewegung werden extrem schmerzhaft. Die Schulter scheint buchstäblich „eingefroren“ zu sein.

### Symptome einer Frozen Shoulder

Dies sind einige der am häufigsten berichteten Symptome einer Frozen Shoulder:

- Schulterschmerzen, normalerweise ein dumpfer, brennender Schmerz
- Eingeschränkte Bewegung mit starken Schmerzen, wenn die Schulter über einen bestimmten Bereich hinaus, bewegt wird
- Schmerzen beim Versuch, auf der betroffenen Schulter zu schlafen
- Schwierigkeiten bei alltäglichen Aktivitäten wie Zähneputzen, Haare waschen, Anziehen

Bei Patienten mit Symptomen im fortgeschrittenen Stadium können folgende Symptome auftreten:

- Nackenschmerzen / -steifheit
- Schmerzen in der oberen Schulter
- Ellenbogen-/Unterarmschmerzen
- Kopfschmerzen
- Taubheit in den Händen

### Auslöser einer Frozen Shoulder

Genauere Auslöser für eine Frozen Shoulder lassen sich schwer festmachen. Trotzdem gibt es gesundheitliche Parameter, die in einem engen Zusammenhang mit der adhäsiven Capsulitis stehen:

**Alter und Geschlecht:** Die Frozen Shoulder tritt am häufigsten im Alter zwischen 40 und 60 Jahren auf; dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer.

**Verletzungen oder Operationen an der Schulter:** Eine frühere Verletzung oder Operation an der Schulter kann das Risiko einer Frozen Shoulder erhöhen. Insbesondere bei längerer Ruhigstellung des Schultergelenks, wie z.B. dem Tragen einer Schlinge oder eines Gipses.

**Nervenkompression:** Eine Frozen Shoulder tritt häufig im Zusammenhang mit Störungen im Bereich der unteren

Halswirbel oder Muskelkontraktionen auf. In Folge werden Nerven komprimiert, die Schulter und Arm mit motorischen und sensorischen Informationen versorgen. Dies schwächt im Laufe der Zeit die Muskeln im und um das Schultergelenk.

**Hormonelle Dysbalance** ist ein häufiger Begleiter der Frozen Shoulder, wie beispielsweise Wechseljahre, Diabetes, Schilddrüse, Nebennierenstress oder Testosteron-Ungleichgewicht. Eine endokrine Dysbalance beeinflusst auch das Immunsystem und die Heilreaktion des Körpers. Aus einer zunächst „belanglosen“ Schulterverletzung kann sich eine Frozen Shoulder entwickeln.

**Schulterbelastungsverletzung:** Auf eine Überlastung oder Verletzung von Muskel oder Sehne, reagiert der Körper meist lokal mit einer schützenden Schwellung und heilenden Entzündung. Allerdings sind vor dem Hintergrund eines hormonellen Ungleichgewichts Überreaktionen möglich, sowohl hinsichtlich Intensität als auch Dauer. Im Ergebnis produziert der Körper im und um das Schultergelenk übermäßig viel Narbengewebe.

**Medizinische Rahmenbedingungen:** Neben den oben beschriebenen hormonellen Auslösern werden auch Herzerkrankungen und Parkinson mit einem erhöhten Frozen Shoulder Risiko in Verbindung gebracht.

**Stress** führt zur Anspannung, auch in der Schultermuskulatur, zumal Stress auch häufig mit langen Zeiten in falscher Körper- oder Sitzhaltung verbunden ist. Darüber hinaus wird die Hypothese aufgestellt, dass einige Patienten aufgrund von starkem Stress, der eine psychosomatische Reaktion hervorruft, eine Frozen Shoulder entwickeln, insbesondere wenn sie sich emotional eingeschränkt und unter Druck gesetzt fühlen oder im Zusammenhang mit den Entscheidungsprozessen in ihrem täglichen Leben „eingefroren“ sind.

## Wie wird eine Frozen Shoulder diagnostiziert?

Die Schultern sind sehr komplexe Gebilde, in deren Funktion neben den bereits genannten Knochen zahlreiche Muskeln, Bänder, Nerven, Schleimbeutel etc. involviert sind. Die immense Bewegungsfreiheit der Schulter wird erkauft durch eine gewisse Instabilität und Anfälligkeit des Gelenks. Ein kräftiger Halteapparat aus Muskeln und Bändern ist Voraussetzung, dass alle Funktionen ohne Einschränkung und Schaden ausgeübt werden können. Folglich verwundert es nicht, dass die Schulter von Verletzungen unterschiedlicher Art betroffen ist. Eine genaue Diagnose ist daher erforderlich, um vorab

beispielsweise Verletzungen der Rotatorenmanschette auszuschließen.

## Die 3 Stadien der Frozen Shoulder

Krankheitsprozesse oder Befindlichkeitsstörungen sind sehr individuell. Daher ist es grundsätzlich problematisch Verläufe in Schubladen zu stecken. Erfahrungsgemäß kann bei der Frozen Shoulder ein gewisser Ablauf beobachtet werden. Es sind dies drei Stadien mit unterschiedlichen Qualitäten des Schmerzbildes, die selbstverständlich nicht bei allen Patienten gleich ausfallen.

**1. „Stadium des Einfrierens“:** Dieses Stadium ist durch dumpfe, brennende Schmerzen in der Schulter und einen allmählichen Verlust von deren Bewegungsumfang gekennzeichnet. Die Schmerzen können nachts schlimmer werden und so stark sein, dass sie den Schlaf beeinträchtigen. Die Steifheit baut sich langsam auf, wodurch die Gesamtbewegung einer Person eingeschränkt wird. Dieses Stadium kann zwischen 6 und 9 Monate dauern.

**2. „Gefrorenes Stadium“:** Während des zweiten Stadiums lassen die Schmerzen im Oberarm und in der Schulter tatsächlich nach, aber die Steifheit und Einschränkung des Bewegungsbereichs in der Gelenkkapsel nimmt zu. Patienten können scharfe, akute (Nerven-) Schmerzen haben, wenn sie plötzliche oder kraftvolle Bewegungen ausführen, die über ihre normalen Grenzen hinausgehen. Die Phase kann zwischen 4 und +/- 12 Monate dauern.

**3. „Auffau-Stadium“:** Während der dritten und letzten Phase beginnt die Schulter schließlich „aufzutauen“. Der Bewegungsumfang nimmt allmählich zu, der Schmerz löst nach. In den meisten Fällen erreicht die Bewegungsfreiheit nach ca. zwei bis drei Jahren wieder den Normalzustand.

Es gibt also Licht am Ende des Tunnels, das ist gut. Leider ist der Weg dorthin steinig und weit. Wie so oft verfügt die Naturheilkunde über einige Möglichkeiten, den Weg angenehmer und im besten Fall kürzer zu gestalten.

## Naturheilkundliche Therapieoptionen bei einer Frozen Shoulder

Verschiedene Naturheilkundliche oder ganzheitliche Therapien haben sich bewährt, um bei Patienten mit Frozen Shoulder die Schmerzen und Entzündungen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. Individuell angepasst wenden wir folgende Therapien in der equalance Naturheilpraxis in Kombination an:

**Akupunktur:** Bei der Akupunktur werden dünne Nadeln in bestimmte Punkte des Körpers gestochen. Schmerzen und Entzündungen können gelindert und die Durchblutung verbessert werden. Einige Studien legen nahe, dass Akupunktur bei Patienten mit Schultersteife zur Schmerzlinderung und Verbesserung des Bewegungsumfangs beitragen kann.

**Carboxytherapie:** Bei dieser naturheilkundlichen Reiztherapie wird medizinisches Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) mit sehr dünnen Nadeln unter die Haut gespritzt. Das Gas breitet sich aus, wirkt entzündungshemmend und fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel. Das eingeschleuste CO<sub>2</sub> simuliert vor Ort eine Sauerstoff-Armut, auf die der Körper lokal mit einer Gefäßerweiterung reagiert. Dadurch wird die Durchblutung erhöht und es findet eine Entsäuerung und Entschlackung an Ort und Stelle statt. Der Lymphabfluss bessert sich spontan.

**Pflanzliche Heilmittel:** Bestimmte Kräuter wie Boswellia (Weihrauch) oder Kurkumin (Curcuma longa) haben entzündungshemmende Eigenschaften und können helfen, Schmerzen und Entzündungen im Zusammenhang mit einer Schultersteife zu lindern.

**Ernährungsumstellung:** Eine gesunde Ernährung, die reich an entzündungshemmenden Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß ist, kann helfen, die Entzündung zu verringern und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Der Verzicht auf Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Zucker, gesättigten Fetten und verarbeiteten Lebensmitteln kann ebenfalls hilfreich sein. Die Verwendung von hochwertigen Ölen wie Olivenöl und Leinöl sollte Teil dieser Ernährung sein, ebenso wie die Ergänzung mit hochwertigen Omega 3 Fettsäuren, die nachweislich antientzündlich wirken.

**Geistig-körperliche Therapien:** Meditation, QiGong und Yoga können helfen, Stress abzubauen und den allgemeinen Gesundheit verbessern. Sie können auch dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit bei Patienten mit Schultersteife zu verbessern.

**Lasertherapie:** Die Lasertherapie ist eine nicht-invasive Behandlungsoption, die zur Behandlung einer Vielzahl von Muskel-Skelett-Erkrankungen, einschließlich Frozen Shoulder eingesetzt wird. Die Lichtspektren des Lasers regen die natürlichen Regenerationsprozesse des Körpers an. Sie sind zugleich in der Lage Schmerzen und Entzündungen zu lindern. Der Laser wird direkt auf den betroffenen Bereich des Schultergelenks gerichtet. Der gebündelte Lichtstrahl durchdringt die Haut und erreicht schmerzfrei darunter liegendes Gewebe. Die Lichtenergie

wird von den Zellen im Gewebe absorbiert, was die Produktion von ATP anregt, einem Molekül, das für die zelluläre Energieproduktion und die Gewebereparatur wichtig ist.

**Matrix-Rhythmus-Therapie:** Die Matrix-Rhythmus-Therapie (MaRhyThe) beruht auf dem Prinzip, dass alle Gewebe im Körper mit einer Frequenz von 8 bis 12 Hz schwingen. Diese Schwingungsfrequenz erhält die normale physiologische Funktion des Körpers aufrecht. Wird der Rhythmus unterbrochen, z.B. durch eine Frozen Shoulder, führt das zu Funktionsverlusten und Schmerzen.

Die Matrix-Rhythmus-Therapie ermöglicht es, den Zellstoffwechsel des Gewebes mit tiefenwirksamen rhythmischen Mikrodehnungen zu reaktivieren und die kontrahierten Bereiche der Muskulatur zu entspannen. So gelingt es, die blockierten Prozesse zu lösen und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Es ist erwiesen, dass die Mikrozirkulation im Gewebe verbessert wird, was die Grundlage für eine Verbesserung der Dehnbarkeit des Weichteilgewebes darstellt.

Eine Anspannung in einem Bereich des Körpers hat zumeist auch Auswirkungen auf andere Areale; das ist bei einer Therapie dieser Symptomatik stets zu berücksichtigen. Auch diese sekundären Areale sind dann in eine Therapie einzubeziehen.

## Schlussfolgerung

Die Frozen Shoulder ist eine schmerzhaftes Erkrankung der Schulter, die sich von alleine wieder bessert. Da der Heilungsprozess jedoch sehr lange dauern kann, empfehlen wir eine naturheilkundliche Unterstützung zur Erleichterung der Schmerzen und zur Beschleunigung der Heilung.

## Literatur

- Bunker TD, Anthony PP: The pathology of frozen shoulder. A Dupuytren-like disease. Bone & Joint Journal. 1995; 77(5):677-83.
- Jeon Chun-Bae et al.: The Effects of High Intensity Laser Therapy on Pain and Function of Patients with Frozen Shoulder. The Korea Society of Physical Therapy. J Kor Phys Ther 2017;29(4):207-210.
- Stergioulas Apostolos: Low-Power Laser Treatment in Patients with Frozen Shoulder: Preliminary Results. Photomedicine and Laser Surgery Vol. 26, No 2. Published Online:29 Apr 2008 <https://doi.org/10.1089/pho.2007.2138>
- Tuğba Atan; Yeliz Bahar-Ozdemir: Efficacy of high-intensity laser therapy in patients with adhesive capsulitis: a sham-controlled randomized controlled trial. Lasers Med Sci. 2021 Feb;36(1):207-217. doi: 10.1007/s10103-020-03121-z. Epub 2020 Aug 18.
- Varun Naik et al.: Effectiveness of matrix rhythm therapy in frozen shoulder with respect to ROM and pain- An experimental study. International Journal of Applied Research 2018; 4(1): 73-76.

Autor: Dr. Andreas Wies (HP), München 2022.