



## ENTSCHEIDUNGSHILFE

### Schultersteife:

#### Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

Bei einer Schultersteife beginnt die Schulter zu schmerzen und wird allmählich steif. Der Grund dafür sind narbenähnliche Verklebungen in der Gelenkkapsel. Wie es dazu kommt, ist nicht genau geklärt. Die Beschwerden können den Schlaf stören und alltägliche Tätigkeiten wie Anziehen, Kochen oder Autofahren erschweren oder unmöglich machen.

Eine Schultersteife heilt in der Regel von selbst aus. Bis dahin ist allerdings Geduld nötig: Es kann mehrere Monate, manchmal auch ein bis zwei Jahre dauern. In dieser Zeit können verschiedene Behandlungen die Beschwerden lindern. Nicht immer ist die Schulter danach so beweglich wie vorher, die meisten Menschen haben aber nur noch wenige Einschränkungen.

Vielleicht hat die Ärztin oder der Arzt Ihnen empfohlen, sich die Schulter operieren zu lassen, um die Beschwerden zu lindern. Auf einen Eingriff kann aber oft verzichtet werden. Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich für eine geeignete Behandlung zu entscheiden.

#### ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

**Konservativ** — Dazu zählen vor allem **Medikamente** (Kortison-Tabletten oder -Spritzen) gegen die Schmerzen und **Physiotherapie** zur Verbesserung der Beweglichkeit. Der Nutzen anderer konservativer Behandlungen ist nicht belegt.

**Operativ** —

- Narkosemanipulation:** Die steife Schulter wird unter Betäubung kontrolliert in verschiedene Richtungen bewegt. Dadurch reißt die verklebte Kapsel, was die Beweglichkeit wiederherstellen soll.
- Schulterarthroskopie mit Gelenkmobilisierung:** Vernarbte und verkürzte Kapselabschnitte werden operativ eingekerbt und Verklebungen gelöst.

*Die Vor- und Nachteile der Behandlungen sind auf den folgenden Seiten dargestellt.*

#### WICHTIG:

Bei Ihrer Entscheidung können Sie sich Zeit nehmen, um sich in Ruhe zu informieren und abzuwägen. Bei Bedarf können Sie auch eine zweite ärztliche Meinung einholen.

## VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGEN

	<b>Konservative Behandlung</b>	<b>Narkosemanipulation</b>	<b>Schulterarthroskopie mit Gelenkmobilisierung</b>
<b>Wie läuft die Behandlung ab?</b>	<p>Zunächst geht es darum, die Schmerzen durch eine kurzzeitige Kortisonbehandlung (Tabletten oder Spritzen) zu lindern. Später wird versucht, die Schulter mit Physiotherapie und Dehnübungen wieder beweglicher zu machen.</p> <p>Wichtig ist, behutsam mit den Übungen zu beginnen und sie nicht zu erzwingen, da sich die Schmerzen sonst verstärken können.</p>	<p>Die steife Schulter wird unter Betäubung kontrolliert in verschiedene Richtungen bewegt. Dadurch reißt die verklebte Kapsel, was die Beweglichkeit wiederherstellen soll. Zusätzlich wird manchmal Kortison in die Schulter gespritzt.</p>	<p>Bei der Operation werden kleine Instrumente in die Schulter eingeführt, um das verkürzte Kapselgewebe einzukerben und Verklebungen zu lösen. Nach der Behandlung wird eine Physiotherapie empfohlen, damit die Schulter nicht erneut verklebt.</p>
<b>Welche Vorteile hat die Behandlung?</b>	<p>Kortisontabletten oder -spritzen können Schmerzen nachweislich lindern. Physiotherapie und Dehnübungen können helfen, die Versteifung zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.</p>	<p>Die Eingriffe haben keine Vorteile gegenüber einer konservativen Behandlung.</p>	
<b>Welche Nachteile können auftreten?</b>	<p>Kortisonspritzen: Schmerzen und Hautverfärbungen an der Einstichstelle, vorübergehende Hitzewallungen und Menstruationsstörungen. Komplikationen wie eine Gelenkentzündung sind sehr selten.</p> <p>Kortisontabletten werden bei Schultersteife meist nicht länger als drei Wochen eingesetzt. Das Risiko für ernsthafte Nebenwirkungen ist dann sehr gering. Für eine längerfristige Einnahme sind Kortisontabletten aber nicht geeignet.</p>	<p>Zu den möglichen Komplikationen einer Narkosemanipulation gehören Gelenkblutungen und Sehnen-, Bänder- und Muskelrisse. Das Risiko, dass Nerven verletzt werden oder das Gelenk ausgekugelt wird, ist sehr gering.</p>	<p>Mögliche Komplikationen einer Schulterarthroskopie sind Blutungen, Infektionen, Thrombosen und Nervenverletzungen.</p>
<b>Für wen kommt die Behandlung infrage?</b>	<p>Eine Schultersteife wird vorrangig konservativ behandelt – meist über mehrere Monate.</p>	<p>Bei 2 bis 3 von 100 Personen führen die Eingriffe zu einer Komplikation. Ob sich die beiden Methoden hier unterscheiden, ist unklar.</p>	<p>Ein Eingriff sollte erst erwogen werden, wenn eine ausreichende konservative Behandlung mit Kortison und Physiotherapie über einen längeren Zeitraum keine Besserung gebracht hat. Manche Fachleute empfehlen einen Eingriff erst, wenn eine konservative Behandlung noch nach einem Jahr zu keiner Besserung geführt hat, andere bereits früher.</p> <p>Zudem sollten die Beschwerden so stark sein, dass es gerechtfertigt scheint, die Risiken eines Eingriffs in Kauf zu nehmen. Einen Eingriff zu erwägen, ist zudem nur in Krankheitsphasen sinnvoll, in denen die Steifigkeit im Vordergrund steht.</p>

## HILFE FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG

Vielleicht sind Sie noch unsicher, welche Behandlung Sie bevorzugen. Auf den nächsten beiden Seiten können Sie Ihre Überlegungen und offenen Fragen notieren.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
Konservative Behandlung	<input type="radio"/>		
Narkose-manipulation	<input type="radio"/>		
Arthroskopie mit Gelenk-mobilisation	<input type="radio"/>		

### Wenn Sie noch unentschieden sind: Was fehlt Ihnen für die Entscheidung?

Es kann schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden – vor allem, wenn keine der Behandlungen eindeutig überlegen ist. Es ist aber nicht nötig, sich schnell zu entscheiden. Sie können also in Ruhe abwägen, welche Möglichkeit für Sie infrage kommt.

Falls Sie weitere Unterstützung benötigen:

- Auf der nächsten Seite finden Sie Hinweise auf weitere Informationen.
- Manchmal hilft eine zweite ärztliche Meinung. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite.



# ENTSCHEIDUNGSHILFE

## Schultersteife:

Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

### Ausführliche Informationen zu folgenden Themen finden Sie im Internet:

- Schultersteife und ihre Behandlungsmöglichkeiten:  
[www.gesundheitsinformation.de/schultersteife](http://www.gesundheitsinformation.de/schultersteife)
- Ausführliche Informationen zur ärztlichen Zweitmeinung:  
[www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung](http://www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung)

### Hilfe für das Arztgespräch

Welche Fragen sind noch ungeklärt? Was beschäftigt Sie am meisten? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch und nehmen Sie diese Entscheidungshilfe mit. Alles, was Sie bewegt oder in Sorge versetzt, können Sie mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen.

Hier finden Sie eine Liste von Fragen, aus denen Sie die auswählen können, die Ihnen wichtig sind:

- [www.gesundheitsinformation.de/frageliste](http://www.gesundheitsinformation.de/frageliste)

---

---

---

---

---

---

---

### Impressum

Diese Entscheidungshilfe hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt. Informationen über unsere Arbeit und die zugrunde liegenden Quellen finden Sie hier:

- [www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten](http://www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten)