

# Nicht auf die leichte Schulter..

Das schöne Schneevergnügen ist im Fall der Fälle für die Schulter oft schmerzhaft



**Dr. Sonja Herzberg,**  
Chefärztin des  
Reha-Zentrum Inngolstadt

Hätten Sie gewusst, dass neben Beinbrüchen und Knieverletzungen beim Ski- und Snowboardfahren am zweithäufigsten die

Schulter oder Armregion verletzt wird? Da hilft auch die beste Fallschule nichts, wer blöd fällt, hat sich schnell die Schulter ausgekugelt oder den Oberarm gebrochen. Bei geschätzten 200 Millionen Ski- und Snowboardfahrern weltweit wird es auf den Pisten oft recht eng – die Sturzgefahr steigt dementsprechend. Zwar kann man beim Snowboarden mit Handgelenkschützern diese Armregion stabilisieren – doch dadurch erhöht sich gleichzeitig die Gefahr von Schulterverletzungen.

**Frau Dr. Herzberg, was sind die häufigsten Schulterverletzungen?**

Meist kommt es zu Auskuglungen (Luxationen) mit auch später regelmäßig vorkommenden chronischen Instabilitäten. Die

Schulter springt dann schon bei Bagatellbewegungen raus, kann aber meist vom Patienten selbst wieder eingelenkt werden. Oft muss daher eine stabilisierende Operation offen oder in endoskopischer Weise durchgeführt werden. Nach der OP sehen wir in der Reha diese Patienten sehr lange, um mit intensiven physikalischen Therapien wieder eine gute Schulterfunktion zu erreichen.

**Wie sieht es mit Brüchen aus?**

Zehn Prozent aller Ski- und Snowboardverletzungen sind Frakturen des Schlüsselbeins, mit vier Prozent folgen Brüche des Oberarmschaftes und -kopfes. Auch Sprengungen des Schulterdachs, dem sogenannten AC-Gelenk, kommen gehäuft vor. Diese werden je nach Schwere der Verletzung konser-

vativ oder aber operativ versor-

**Was ist an der Schulter noch verstärkt verletzungsgefährdet oder anfällig?**

Hier umschließen mehrere Sehnen von wichtigen schulterumgrenzenden Muskeln das Schultergelenk und drehen es in verschiedenen Richtungen. Diese werden unter dem Namen Rotatorenmanschette zusammengefasst. Bei älteren Menschen besteht außerdem oft schon eine natürliche Degeneration aufgrund Ausdünnung. Die Gefahr eines völligen Risses ist deshalb bei Sturz auf den Arm oder die Hand stark erhöht. Häufig muss auch hier zur Wiederherstellung der Schulter- oder Armfunktion operiert und anschließend längere Zeit rehabilitiert werden.