

Die Beule am Gelenk

Eine Schleimbeutel-Entzündung kann sehr schmerzhaft sein und mitunter eine längere Behandlung erfordern.

Text: Wolfgang Pozsogar

Weit mehr als 100 Schleimbeutel finden sich im menschlichen Körper. Diese mit Flüssigkeit gefüllten Pölster aus Bindegewebe fungieren zwischen Knochen, Muskeln und Sehnen als eine Art Stoßdämpfer gegen Reibung und Druck. Schleimbeutel, auch Bursa genannt, können sich aus verschiedensten Gründen entzünden und verursachen dann mitunter heftige Schmerzen. Bursitis wird eine solche Schleimbeutel-Entzündung genannt, betroffen sind meist Schulter, Knie und Hüfte, aber auch die Achillessehne.

VON SPORT BIS SCHREIBTISCH. Häufiger Auslöser einer Bursitis sind Überbeanspruchung der in diesen Gelenken liegenden Schleimbeutel. Sportliche Aktivitäten spielen dabei oft eine Rolle. So kann sich bei Joggen durch intensives Training und/oder falsche Laufschuhe der Schleimbeutel der Achillessehne entzünden. Eine intensive Nutzung bestimmter Gelenke führt mitunter ebenfalls zu einer Bursitis – bei Tennisspielern etwa im Schultergelenk.

Ebenso verursachen einseitige Belastungen am Arbeitsplatz oder in der Freizeit diese Erkrankung. So treten Schleimbeutel-Entzündungen bei Berufsgruppen, die ihre Tätigkeit zu einem großen Teil im Knien oder Hocken ausüben häufiger auf. Ein Beispiel dafür sind Fliesenleger. Aber selbst Schreibtischarbeiter können von einer Bursitis betroffen sein – häufiger Druck auf den Ellenbogen, etwa durch einen nicht ergonomischen Arbeitsplatz – löst manchmal ebenfalls diese Erkrankung aus.

RUHE UND KÜHLUNG. Die Bursitis äußert sich durch Schmerzen rund um das betroffene Gelenk, Druckempfindlichkeit, Schwellungen und Rötungen der Haut. Am Ellbogen und Knie schwillt der Schleimbeutel mitunter zu einer größeren Beule an. Häufig ist die Bewegungsfähigkeit des betroffenen Gelenks stark eingeschränkt. Erste Hilfe bei einer Schleimbeutel-Entzündung bringen –

Eine Schleimbeutel-Entzündung zeigt sich oft in Form einer auffälligen Beule am Gelenk.

Hinter einer Schleimbeutel-Entzündung kann auch ein Gichtanfall stehen.

Ronald Dorotka

Orthopäde

wie bei allen Gelenkschmerzen – Ruhestellung sowie kühle und entzündungshemmende Umschläge oder Verbände. Selbst Experten empfehlen dabei altbewährte Hausmittel wie Topfenumschläge. Auch klassische, frei verkäufliche Schmerzstiller und Entzündungshemmer sind hilfreich.

Stellt sich innerhalb kurzer Zeit keine Besserung ein, empfiehlt es sich zur genauen Diagnose einen Arzt aufzusuchen: „Es gibt Gelenksbeschwerden, bei denen frühzeitiges Erkennen eine gezielte Behandlung ermöglicht und langfristige Schäden verhindert“, sagt der Orthopäde und Fußchirurg Reinhard Schuh. Meist kann der Arzt bereits bei der Erstuntersuchung eine Schleimbeutel-Entzündung an den klassischen Symptomen Schwellung und Rötung sowie an der fühlbaren Flüssigkeitsbewegung unter der Haut eindeutig erkennen.

Ergänzend unterstützen bildgebende Verfahren wie Ultraschall-, Röntgen- und Blutuntersuchungen die Diagnose. Dabei lassen sich eventuelle Erkrankungen oder Veränderungen des Gelenkes abklären, die bei Bursitis eine Rolle spielen. In der Schulter können etwa spitze Knochensporne oder Kalkablagerungen für die Schleimbeutelentzündung verantwortlich sein. Im Fuß löst mitunter ein Fersenbeinhöcker Bursitis aus.

AN GICHT DENKEN. Bei der Anamnese wird der Arzt nicht nur nach der Belastungssituation und nach bekannten Erkrankungen des betreffenden Gelenkes, sondern auch nach der Ernährung fragen. Denn hinter einer Schleimbeutel-Entzündung könnte beispielsweise ein Gichtanfall stehen, weiß der Wiener Orthopäde Ronald Dorotka: „Vor allem, wenn die Beschwerden wiederkehren, sollte an diese Ursache gedacht werden.“

Heimtückisch dabei ist, dass sich der Harnsäurewert im Blut – klassischer Hinweis auf Gicht – bei einer Untersuchung durchaus im normalen Bereich bewegen kann. „Die Harnsäure ist in diesem Fall im Gelenk konzentriert“, erläutert Dorotka. Bei Patienten, die wiederholt an Schleimbeutel-Entzündung leiden und die regelmäßig überdurchschnittlich viel Fleisch, Alkohol oder Fruchtsäfte konsumieren, wird deshalb der Schleimbeutel punktiert und die entnommene Flüssigkeit auf Harnsäurekristalle untersucht.

Gesundheits-TIPP

Sport langsam starten

Wenn wie in diesen Wochen steigende Temperaturen und mildes Wetter zu körperlichen Aktivitäten im Freien locken, kann das mitunter schmerzhaft Folgen haben. „Wird nach der Winterpause zu intensiv und zu schnell mit Sport begonnen, können Probleme mit den Gelenken die Folge sein“, weiß Christian Gäbler, Experte für Sportverletzungen. Die Möglichkeiten reichen von relativ harmlosen Knorpelschmerzen, die nach wenigen Tagen wieder vergehen, bis zu Entzündungen oder Schäden an Sehnen, die eine längerfristige Behandlung erfordern. Auch Schleimbeutel-Entzündungen haben oft Sport als Ursache. Gefährdet sind jene Gelenke, die durch die jeweilige sportliche Aktivität übermäßig belastet werden, Knie und Ferse bei Läufertätigkeiten, Schulter und Ellenbogen bei Tennisspielern. Ursache ist eine Kombination aus Über- und oft auch Fehlbelastung, sagt Gäbler. „Gelenke, Knorpel, Bänder und Sehnen müssen sich an die Belastung durch den Sport anpassen.“ Mit steigendem Lebensalter benötigt dieser Vorgang mehr Zeit: „Ein 18-Jähriger ist innerhalb von zwei Wochen voll fit, bei einem 50-Jährigen dauert es nach einer Winterpause deutlich länger, bis die Gelenke voll belastet werden können.“

Auch Fußfehlstellungen können eine Rolle spielen. Hier empfehlen sich passende Laufschuhe und eine Laufbandanalyse.

Notwendig kann Punktieren des Schleimbeutels auch bei Verdacht auf eine Infektion sein – ein weiterer Auslöser für eine Bursitis. Bei dieser Form sind ebenfalls meist die Gelenke von Schulter, Ellbogen oder Knie betroffen. Ursache für eine septische Bursitis sind meist offene Hautwunden in der Nähe des Schleimbeutels. Zusätzlich treten bei der bakteriellen Form der Schleimbeutel-Entzündung häufig grippeähnliche Symptome wie Müdigkeit auf.

GEDULD GEFRAGT. Die Behandlung einer Schleimbeutel-Entzündung bedarf Geduld. „Die Therapie umfasst Schonung des Gelenks, Kältetherapie mit Salben oder Topfenumschlag, nach Abklingen der Akutphase Physiotherapie und Heilmassage“, berichtet Schuh. Im Akutfall kann auch eine Kombination aus örtlich wirkendem Schmerzmittel und Cortison direkt in den Bereich des betroffenen Gelenkes injiziert werden. Bei einer septischen Bursitis kommen eine Antibiotika-Therapie und um Flüssigkeit und Eiter zu entfernen, gegebenenfalls eine Punktion des Schleimbeutels dazu. Zeigt die Behandlung keine Besserung, wird letztlich die operative Entfernung des Schleimbeutels erforderlich sein. „Das ist ein problemloser tagesklinischer Eingriff unter lokaler Betäubung“, beruhigt Schuh.

Massagen helfen bei allen Gelenksbeschwerden und auch bei Schleimbeutel-Entzündung, die Schmerzen zu reduzieren und die Heilung zu fördern. „Ziel dieser Therapie ist eine Kräftigung und Stabilisierung der Muskeln um das Gelenk“, erzählt Physiotherapeutin Pascale Tamara Dahmer-Weigerstorfer. Der Körper reagiere bei Schmerzen im Gelenk mit erhöhter Anspannung der umliegenden Muskeln, erklärt Dahmer-Weigerstorfer: „Diese Spannung muss durch die richtige Behandlung reduziert werden.“

Ergänzend empfiehlt die Physiotherapeutin Bewegung: „Auf die jeweiligen Gelenksbeschwerden abgestimmte Gymnastik und aktive Dehnübungen sind für den Heilungserfolg und den Erhalt der Beweglichkeit wichtig.“ Es soll regelmäßig und auch noch nach Ende der Beschwerden trainiert werden, rät Dahmer-Weigerstorfer – aber mit Maß und Ziel: „Zu viel Ehrgeiz kann zu Überbelastung der Gelenke führen und damit würde der Leidensweg von vorne beginnen.“