



Schleimbeutelentzündung



SA, 15. 12.
2018,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Plötzlich auftretende, stechende Schmerzen in einem Gelenk, das dann meist geschwollen, oft gerötet und erwärmt ist, sind typische Symptome für eine Schleimbeutelentzündung. Medizinisch spricht man von Bursitis. Schleimbeutel sind mit Flüssigkeit gefüllte Gewebesäckchen, die Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder vor bewegungsbedingter Reibung und Druck schützen. Sie dienen in Gelenken sozusagen als Puffer zwischen Sehnen und Bändern. Häufig betrifft die Entzündung die Schleimbeutel großer Gelenke wie Schulter, Ellenbogen, Knie und Hüfte. Im menschlichen Körper finden sich etwa 160 dieser mehrere Zentimeter langen, mit Flüssigkeit gefüllten Gewebepolster. Sie schützen vor Druck und gewähren so einen reibungslosen Bewegungsablauf. Normalerweise sind Schleimbeutel eher flach und nicht vollständig mit Flüssigkeit gefüllt. Entzünden sie sich jedoch, schwellen sie an und drücken schmerzhaft auf die umliegenden Körperstrukturen.

Ursachen. Meist entsteht eine Schleimbeutelentzündung durch Überlastung infolge von ungewohnten, kraftintensiven, sich wiederholenden Bewegungen, seltener durch Infektionen oder Verletzungen. Behandelt man sie nicht oder unzureichend, kann sie auch chronisch werden. Auch gelten altersbedingter Verschleiß, Grunderkrankungen wie Rheuma oder Gicht und bakterielle Infektionen als mögliche Ursachen. Übergewicht und Alter gelten als Risikofaktoren für eine Schleimbeutelentzündung. Auch bestimmte Berufsgruppen wie Fliesenleger, Musiker und Sportler sind anfälliger für eine Bursitis, weil sie berufsbedingt bestimmte Körperpartien einseitig belasten. Aber auch etwa stundenlanges Lesen am PC mit aufgestützten

Ellenbogen kann die Schleimbeutel des Ellenbogens stark strapazieren.

Behandlung. Wird eine überlastungsbedingte Schleimbeutelentzündung früh genug erkannt, reicht es meist, das Gelenk einige Tage ruhigzustellen. Zusätzlich helfen schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente wie Ibuprofen oder Diclofenac (etwa als Salbe). Die Anwendung von kühlenden Salben und Gelen, Kältepacks oder Eis trägt dazu bei, dass der entzündete Schleimbeutel abschwillt. Wenn die Beschwerden trotz Ruhigstellung und entzündungshemmender Schmerzmittel nicht nachlassen und keine bakterielle Infektion vorliegt, kann der Arzt Kortison in den entzündeten Schleimbeutel spritzen. Wie lange eine Schleimbeutelentzündung dauert und wie heftig die Beschwerden sind, hängt insbesondere von der Ursache der Entzündung ab. Wird die Bursitis effektiv behandelt und das Gelenk ruhiggestellt, bessern sich die Beschwerden meist nach wenigen Tagen. Daher gilt: Eine Schleimbeutelentzündung sollte man frühzeitig ernst nehmen. Und man kann ihr auch vorbeugen.



„SCHLEIMBEUTEL DIENEN ALS PUFFER, KÖNNEN SICH BEI ÜBERLASTUNG ABER ENTZÜNDEN“

Prävention. Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur und tragen so dazu bei, das Gelenk zu schützen und zu stabilisieren. Wer bei der Arbeit, beim Sport oder in der Freizeit sich wiederholende, einseitige Bewegungen ausführt, sollte diese Tätigkeit gelegentlich durch kurze Pausen unterbrechen, damit sich das Gewebe erholen kann. Besonders beanspruchte Partien am besten abpolstern: Fliesenleger sollten etwa Knieschützer benutzen. Menschen mit sitzender Tätigkeit können durch gepolsterte Stühle vorbeugen. Bei PC-Arbeiten schützen entsprechende Polsterunterlagen für den Unterarm (spezielle Mousepads). Auch ergonomische Änderungen der Sitzposition können in diesem Fall helfen. ■