

## Schultersteife: Kann Kortison die Beschwerden lindern?



Vielen Menschen mit Schultersteife kann Kortison zumindest für einige Wochen etwas Erleichterung verschaffen - während der Zeit, in der die Beschwerden am stärksten sind.

**Vielen Menschen mit Schultersteife kann Kortison zumindest für einige Wochen etwas Erleichterung verschaffen - während der Zeit, in der die Beschwerden am stärksten sind.**

Die Schultersteife (adhäsive Kapsulitis) ist eine sehr schmerzhafte Schultererkrankung. Als Ursache wird eine Entzündung im Schultergelenk vermutet, die zu Verklebungen (Adhäsionen) in der Gelenkkapsel und infolgedessen zu ihrer Verdickung führt. Eine Schultersteife beginnt schleichend mit Schmerzen, die über einige Monate immer stärker werden und den Schlaf stark beeinträchtigen können. Die Schulter wird nach und nach steif, und es wird immer schwieriger, den Arm zu bewegen und nach hinten und oben zu greifen. Im Englischen wird die Schultersteife daher auch als "frozen shoulder" ("eingefrorene Schulter") bezeichnet. Bei den meisten Menschen klingen Schmerzen und Steifheit nach etwa einem Jahr langsam wieder ab.

Verschiedene Behandlungsverfahren können helfen, die durch eine Schultersteife ausgelösten Beschwerden zu lindern. Die am häufigsten eingesetzten Behandlungen sind Medikamente und Physiotherapie. Nur in Ausnahmefällen wird operiert. Mehr über die Schultersteife und die unterschiedlichen Behandlungsverfahren können Sie in unserem [Merkblatt](http://www.gesundheitsinformation.de/index.425.de.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.425.de.html>) lesen.

Viele Menschen setzen auch Schmerzmittel ein, um die Beschwerden zu lindern, wie die "nichtsteroidalen Antirheumatika" (NSAR). Zu dieser Medikamentengruppe gehören Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen. Bei einer Schultersteife bedeuten diese Mittel wahrscheinlich aber keine große Hilfe.

Kortikosteroide (umgangssprachlich meist "Kortisone" genannt) werden ebenfalls eingesetzt. Diese Mittel können die Entzündung lindern, die zumindest teilweise für die Schmerzen und die Steifheit der Schulter verantwortlich sein könnte.

Bei einer Behandlung mit Kortison nimmt man entweder über einen kurzen Zeitraum Tabletten ein, oder man erhält eine oder mehrere Spritzen (Injektionen) in die Schulter. Auch bei einer Distensionsarthrographie kann Kortison eingesetzt werden. Bei diesem Verfahren wird eine Flüssigkeit ins Gelenk gespritzt (injiziert), die das Gelenk aufdehnen soll (Distension = Dehnung). Über dieses Verfahren können Sie in unserem [Merkblatt](http://www.gesundheitsinformation.de/index.425.de.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.425.de.html>)

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.425.de.html>) mehr lesen.

## **Kortisontabletten können eine kurzfristige Besserung bewirken**

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration haben sich die Forschung zum Nutzen von Kortisontabletten bei Schultersteife näher angeschaut. Sie fanden fünf kleinere Studien mit insgesamt 189 Teilnehmenden. Die untersuchten Medikamente waren Kortisontabletten wie Prednisolon. Alle Teilnehmenden wurden physiotherapeutisch betreut oder machten andere Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Die Teilnehmenden in den Behandlungsgruppen bekamen zusätzlich das Medikament, die in den Vergleichsgruppen nur ein Scheinmedikament (Placebo) oder gar kein Mittel.

Nach dreiwöchiger Behandlung ging es den Teilnehmenden, die Kortisontabletten nahmen, besser als denen, die ein Placebopräparat oder gar kein Mittel erhielten. So sahen die Ergebnisse aus:

- 96 von 100 Teilnehmenden (96 %), die Kortisontabletten nahmen, berichteten über eine Besserung ihrer Beschwerden.
- 48 von 100 Teilnehmenden (48 %) in den Vergleichsgruppen ging es besser.

Das bedeutet: Die Hälfte der Teilnehmenden, die Kortikosteroide einnahmen, berichtete über eine Besserung, die ohne die Tabletten nicht eingetreten wäre. Um die Stärke des Schmerzes zu messen, sollten manche Personen ihren Schmerz auf einer Skala von 0 bis 10 einschätzen. Dabei stand 10 für den stärksten vorstellbaren Schmerz, 0 für schmerzfrei. Die Menschen, die Kortisontabletten verwendet hatten, gaben einen Wert von fast drei Punkten weniger an als die, die Placebos oder keine Tabletten genommen hatten. Auch die Beweglichkeit der Schulter verbesserte sich ein wenig.

Nach sechs und zwölf Wochen zeigten sich hinsichtlich Schmerzen und Beweglichkeit allerdings keine Unterschiede mehr zwischen der Behandlungs- und der Vergleichsgruppe. Auch ohne Behandlung lässt eine Schultersteife mit der Zeit wieder nach. Die Kortisonbehandlung kann also die Beschwerden kurzfristig lindern, den Heilungsprozess aber nicht unbedingt beschleunigen.

In den untersuchten Studien nahmen die Menschen die Kortisontabletten nur wenige Wochen lang ein. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gaben an, dass diese eher kleinen Studien nur über wenige unerwünschte Wirkungen berichtet hatten. Kortison eignet sich allerdings nicht zur langfristigen Behandlung einer Schultersteife. Die Beschwerden verringern sich auch unbehandelt, und das Risiko unerwünschter Wirkungen der Kortisontherapie erhöht sich bei einem längeren Einsatz.

## **Kortisoninjektionen: Drei Spritzen könnten kurzfristig helfen**

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Leeds Metropolitan University in England haben nach Studien zu Kortisoninjektionen gesucht. Sie fanden neun Studien mit über 550 Teilnehmenden mit Schultersteife.

Bei den oben genannten Studien zu Kortisontabletten wurden die Gruppen, die das Medikament erhielten, immer mit anderen Gruppen verglichen, die keine Kortikosteroide einnahmen. Bei den Studien zu Injektionen war das jedoch nicht so. Jede Studie verglich die Kortisonspritzen mit etwas anderem: zum Beispiel mit einer Aufdehnung des Gelenks, mit anderen Injektionen oder mit gar keiner Behandlung. Keine der Studien verglich Kortisoninjektionen mit Kortisontabletten.

Außerdem waren die Anzahl der Injektionen und die verwendete Dosis von Studie zu Studie unterschiedlich. Aus all diesen Gründen war es nicht möglich, die Ergebnisse der gefundenen neun Studien zusammenzuführen und gemeinsam auszuwerten.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler schlossen aus den einzelnen Studien, dass die Kortisoninjektionen die Schmerzen lindern und / oder die Beweglichkeit für 4 bis 16 Wochen nach der ersten Injektion verbessern können. In den meisten Studien erhielten die Teilnehmenden insgesamt drei Injektionen.

Die aussagekräftigste Studie wurde in den Niederlanden durchgeführt. Sie verglich Kortisonspritzen, die die Hausärztin oder der Hausarzt verabreichte, mit Physiotherapie. Diese Studie gibt gute Hinweise, inwieweit Injektionen helfen könnten.

Die Teilnehmenden in der Behandlungsgruppe dieser Studie bekamen drei Kortisoninjektionen über einen Zeitraum von sechs Wochen. Anschließend beobachteten die Forscherinnen und Forscher beide Gruppen von

Teilnehmenden (also auch die Vergleichsgruppe, die Physiotherapie erhielt) noch ein Jahr lang. Nach sechs Monaten zeigte sich kaum noch ein Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Dies bedeutet, dass die Beschwerden während dieser Zeit allmählich auch ohne Behandlung abgenommen hatten. Sieben Wochen nach der letzten Injektion hatten allerdings 3 von 10 Menschen in der Kortison-Gruppe einen zusätzlichen "Behandlungserfolg", so die Forscherinnen und Forscher. Damit ist gemeint, dass kurzfristig die Schmerzen nachließen und sich auch die Beweglichkeit verbesserte.

Ungefähr die Hälfte der Menschen gab an, dass sich die Schmerzen direkt nach den Injektionen für kurze Zeit verstärkten. So ging es jedoch auch den Menschen, die eine physiotherapeutische Behandlung erhielten. Neun von 57 Teilnehmenden, die Injektionen bekamen, berichteten über ein plötzliches Erröten des Gesichts als unerwünschte Wirkung der Spritzen, und sechs Frauen hatten nach der Behandlung Menstruationsstörungen.

## **Alternativen zu einer Kortisonbehandlung**

Es ist immer noch nicht genau bekannt, welche Behandlungsverfahren Menschen mit Schultersteife am besten helfen können. Auch weiß man nicht, welche Behandlungen die wenigsten unerwünschten Wirkungen auslösen. Wenn Sie eine Schultersteife haben, wird sie mit ziemlicher Sicherheit nach einiger Zeit wieder ausheilen. Bis es soweit ist, können eine Behandlung mit Kortison sowie eine Distensionsarthrographie kurz- oder mittelfristige Erleichterung bringen. Mehr über diese und andere Behandlungsmöglichkeiten können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.425.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.425.de.html)) lesen.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Ibuprofen

Ibuprofen ist ein Wirkstoff, der schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend wirkt. Er zählt wie Acetylsalicylsäure (ASS) zur Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika.

### Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet [www.cochrane.de](http://www.cochrane.de).

### Kortison

Kortison (Kortikoid) ist ein Wirkstoff, der entzündungs- und wachstumshemmend wirkt und die körpereigene Abwehr unterdrückt. Er zählt zu der Gruppe der Glukokortikoide. Kortison ist ein Hormon, das auch natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt.

### Entzündung

(Abwehr-)Reaktion des Körpers auf eine Verletzung, Reizung oder Infektion. Um den Körper zu schützen, wird die betroffene Körperstelle stärker durchblutet. Dadurch fühlt sie sich wärmer an, schwillt an, rötet sich und wird meist empfindlich. Sind Schleimhäute entzündet, sondern sie zudem mehr Flüssigkeit ab als sonst. Dies hilft, eingedrungene Keime auszuschwemmen.

### NSAR

Abkürzung für „nicht-steroidale Antirheumatika“ oder „nicht-steroidale Antiphlogistika“. Dies sind entzündungshemmende, fiebersenkende Schmerzmittel. Auch die englische Abkürzung NSAID für „nonsteroidal antiinflammatory drugs“ wird häufig verwendet.

## Quellen

Buchbinder R, Green S, Youd JM, Johnston RV. Oral steroids for adhesive capsulitis. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD006189/frame.html>) ]

Shah N, Lewis M. Shoulder adhesive capsulitis: systematic review of randomized trials using multiple corticosteroid injections. *British Journal of General Practice*. 2007; 57: 662-667. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17688763?dopt=Abstract>) ]

Van der Windt DAWM, Koes BW, Devillé W, Boeke AJP et al. Effectiveness of corticosteroid injections versus physiotherapy for treatment of painful stiff shoulder in primary care: a randomised trial. *BMJ* 1998; 317: 1292-1296. [Volltext (URL: <http://www.bmj.com/cgi/content/full/317/7168/1292>) ]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.