



Schleimbeutelentzündung

Sie sind die Puffer an vielen unserer Gelenke – die Schleimbeutel. Richtig bemerkbar machen sie sich aber meist erst, wenn sie über Gebühr belastet wurden und sich entzündet haben. Dann spricht man von einer schmerzhaften, die Bewegungsfähigkeit einschränkenden Bursitis.

Wenn sich ein Schleimbeutel entzündet hat, sammelt sich in ihm mehr Flüssigkeit als normal – medizinisch als Erguss bezeichnet. Die Schleimbeutel sind geschwollen, schmerzen und reagieren empfindlich auf Druck. Besonders schmerzhaft ist dieser Bereich während Bewegung, aber auch in Ruhestellung ist es nicht angenehm. Oftmals kommt Fieber und ein allgemeines Krankheitsgefühl hinzu. Besonders an den Ellenbogen, Knien, im Schulterbereich, an der Hüfte und den Füßen kommen Schleimbeutelentzündungen vor.

Die häufigsten Ursachen sind Überlastung, aber auch heftige Stöße wie bei einem Sturz. Aber auch Bakterien können Auslöser sein – etwa durch Verletzungen. Sie sind aber nur für ca. ein Drittel der Fälle verantwortlich. Manchmal greifen auch entzündliche Erkrankungen wie Rheuma oder Gicht auf die Schleimbeutel über. Grundsätzlich gibt es also Berufsgruppen mit erhöhtem Risiko – etwa Fliesenleger, die sehr viel auf harten Untergründen knien müssen, oder Reinigungskräfte, Gärtner oder Sportler, die meist eine Seite deutlich mehr beanspruchen.

Um zu prüfen, ob es sich um eine bakterielle Schleimbeutelentzündung handelt, entnimmt der Arzt etwas Flüssigkeit aus dem Schleimbeutel, die im Labor

untersucht wird. Bluttests liefern zusätzliche Hinweise. Bildgebende Verfahren wie Ultraschall und Röntgen werden eingesetzt, um andere Ursachen wie eine Knochen- oder Gelenkverletzung auszuschließen. Mit ihnen lässt sich auch prüfen, ob die Schleimbeutelentzündung vielleicht schon benachbarte Gewebe geschädigt hat. Oft sind Männer mittleren Alters betroffen. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie häufiger Berufe mit erhöhtem Risiko für Schleimbeutelentzündungen ausüben. Wird der Bereich geschont, heilt die Entzündung meist innerhalb von 2–3 Wochen ab. Ist keine Schonung möglich, etwa, weil die auslösende Tätigkeit weiter ausgeübt wird, kann eine Schleimbeutelentzündung auch chronisch werden.

Die Behandlung der Wahl heißt eindeutig Schonung. Unterstützen können kühlende Auflagen und Schmerzmittel. Und selbst nach dem Abklingen der Beschwerden sollte die Stelle noch geschont werden, um ein erneutes Aufflammen der Entzündung zu vermeiden. Sprechen Sie auch mit Ihrem Arbeitsmediziner, um eventuelle

Anpassungen am Arbeitsplatz vornehmen zu können. Ist die Entzündung sehr hartnäckig, kann auch Kortison injiziert werden. Hilft wirklich gar nichts, besteht auch die Möglichkeit einer Operation. Sie ist allerdings das Mittel der Wahl, wenn Bakterien die Ursache für die Entzündung sind.

Prävention. Um einer Schleimbeutelentzündung vorzubeugen, heißt das Zauberwort Bewegung – sie hält den Körper geschmeidig, er wird besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Allesamt Vorgänge im Körper, die auch eine Schleimbeutelentzündung verhindern können. ■



OFTMAL LIEGT DIE URSACHE
IN ZU STARKER EINSEITIGER
BELASTUNG



Bewusst
gesund:
SA, 30. 3.,
17.30 UHR,
ORF 2