

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 3

Artikel: Gesundheit : fieser Schmerz am Gelenk
Autor: Gathmann, Sebastian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086809>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Fieser Schmerz am Gelenk

Entzündete Schleimbeutel sind oft ein Anzeichen dafür, dass Gelenke einseitig überbelastet oder durch Schläge oder Stösse verletzt wurden. Für die Erholung braucht es Schonung, die manchmal länger dauert, und Medikamente.

1 Was ist ein Schleimbeutel?
Schleimbeutel hat es über allen bewegten, grossen Gelenken im Körper, über der Kniescheibe, am Ellbogen, unter dem Schulterdach. Dabei handelt es sich um eine sogenannte Verschiebeschicht, einen von flüssiger Substanz gefüllten Gewebesack (lateinisch bursa: Beutel, Tasche). Dieser wird überall dort eingelagert, wo unterschiedliche Gewebe und Bewegungsorgane wie Muskeln, Sehnen und Knochen flexibel und reibungsarm gegeneinander verschoben werden müssen. Der grösste Schleimbeutel des Körpers, die Bursa subacromialis unter dem Schulterdach, ist besonders häufig von Entzündungen betroffen.

2 Warum entzünden sich Schleimbeutel? Wie äussert sich das?
Eine Schleimbeutelentzündung, in der Fachsprache Bursitis, kann akut oder chronisch sein und viele Ursachen haben. Überbelastung, langanhaltender Druck, zum Beispiel bei knieender Tätigkeit oder beim stundenlangen Lesen mit aufgestützten Ellbogen, können zur chronischen Entzündung der Schleimbeutel an Knie oder Ellbogen führen. Ein Schlag oder Stoss aufs Gelenk ist oftmals der Grund für eine akute und häufig bakterielle Bursitis, besonders bei einer offenen Verletzung, die sich infiziert. Die betroffenen Gelenke schmerzen und sind geschwollen und gerötet. Die Bursitis subacromialis unter dem Schulterdach kommt aufgrund der knöchernen Begrenzung allerdings ohne Schwellung daher. Dafür ist die Bewegungsfähigkeit deutlich eingeschränkt. Auch die Schleimbeutel am Hüft- oder am Handgelenk können sich übrigens entzünden.

3 Ist eine Bursitis am Arm dasselbe wie ein Tennisellbogen?
Nein, die Bursitis des Olekranons ist etwas ganz anderes. Der Name Tennisellbogen bezeichnet eine degenerative Veränderung von Muskelansät-

zen, die weder mit einer Schwellung noch mit einer Rötung einhergeht und in der Regel auch keine Schmerzen während der Nacht zur Folge hat. Die nächtlichen Schmerzen dienen übrigens im Arzt-Patienten-Gespräch als klarer Hinweis. Bildgebende Verfahren wie Ultraschall oder MRI können den Bursitis-Verdacht bei tief liegenden Schleimbeuteln noch bestätigen.

4 Welche Therapie hilft bei einer Schleimbeutelentzündung?
Das kommt darauf an, an welcher Körperstelle sich der entzündete Schleimbeutel befindet. Knie- und Ellbogengelenke sind meistens akut entzündet. Da hilft es oft schon, das Gelenk ein paar Tage zu schonen, eventuell mittels Schiene ruhig zu stellen und entzündungshemmende Medikamente einzunehmen. Bei einer chronischen Entzündung kann sich die Heilung aber hinziehen. Die Bursitis subacromialis in der Schulter ist eine vermehrt degenerative Erkrankung, der oft eine Verengung im Schultergelenk vorausgeht. Hier hilft Physiotherapie, eventuell auch Infiltrationen mit Kortison oder Eigenblut.

5 Kann man solchen Bursitis-Problemen vorbeugen?
Nur bedingt. Natürlich kann man versuchen, Ellbogen und Knie nicht anzuschlagen oder nicht stundenlang in der gleichen Position zu verharren wie etwa Plattenleger oder Raumpflegerinnen. Bei der Schulter ist Krafttraining zur Zentrierung des Schultergelenks sicher eine sinnvolle Prophylaxe. *



● **Sebastian Gathmann**
ist Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates bei Ortho Cham Zug. Seine Spezialität ist die Schulter- und Ellbogen-Chirurgie.