

# Schmerzen in der

**Kalkablagerungen in der Schulter sind schmerzhaft, machen alltägliche Handgriffe zur Qual. Wie eine Kalkschulter (Tendinosis calcarea) entsteht und wie die Erkrankung auch ohne Operation kuriert werden kann, erläutert Professor Dr. Sven Ostermeier, Orthopäde und Schulter spezialist der Gelenk-Klinik Gundelfingen.**



**Prof. Dr. Sven Ostermeier im Patientengespräch.**

**Welche Symptome deuten auf Kalkablagerungen hin?**

»Ein typisches Symptom ist der nachlassende Bewegungsradius. Auffällig etwa beim Haare Abtrocknen oder beim An- und Ausziehen. Neben Überkopf-Bewegungen wird durch Schmerzen auch der sogenannte Schürzengriff unmöglich, also entsprechende Bewegungen nach hinten wie beim Schürzebinden.«

**Was führt zu diesen Beschwerden?**

»Äußere Ursachen wie Stürze und Sehnenrisse können eine Rolle spielen sowie die allgemeine Belastung des Körpers durch Sport, Schwerarbeit oder durch Substanzen wie Nikotin. Grundsätzlich ist die Kalkschulter Folge eines unzureichend funktionierenden Stoffwechsels im Schultersehnenbereich, der schließlich zur Verkümmern des Gewebes der Sehnen führt.

Häufig tritt das im Alter von 35 bis 50 Jahren erstmals auf, wobei Frauen wesentlich stärker betroffen sind als Männer. Es spielen auch der allgemeine Alterungsprozess oder vorhandene Durchblutungsstörungen bei der Erkrankung eine Rolle.«

**Wie zeigt sich der Krankheitsverlauf?**

»Bei einer unbehandelten Kalkschulter

# Schulter

kann sich der Prozess über Jahre hinziehen. Betroffene leiden auch nachts unter Schmerzen im Schulterbereich, können nicht auf der erkrankten Schulter liegen. Plötzlich entstehende Nackenschmerzen weisen auf das Schulterproblem hin, denn unbewusste Schonung kann Verspannungen auslösen. Die Kalkschulter wird dann schmerzhaft und führt zu einer starken Einschränkung der Bewegungsfähigkeit. Es kann sein, dass sich der Kalkherd in der Schultersehne irgendwann spontan auflöst. Doch darauf zu warten und zu hoffen ist für Erkrankte aufgrund der starken Einschränkungen kaum eine Option.«

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

»Die Stoßwellentherapie ist die bei Weitem erfolgreichste nicht-operative Behandlungsmethode bei einer Kalkschulter. Wie bei der Behandlung von Nierensteinen können energiereiche fokussierte Schallwellen die Verkalkung auflösen. Ergänzend dazu kann mit

der zellbiologischen Regulationstherapie, kurz Matrixtherapie genannt, der Stoffwechsel in der betroffenen Schulterregion aktiviert werden. Die Schulter soll ja nicht nur das Kalkdepot abbauen können, es ist ebenso wichtig, die Neuentstehung einer schmerzhaften Verkalkung zu verhindern.«

## Wann ist eine Operation erforderlich?

»Bringt eine konservative Behandlung nicht das gewünschte Ergebnis, bietet die Schulterarthroskopie eine sichere Methode zur Entfernung der Kalkdepots. Bei dieser Schlüsselloch-Operation werden zwei kleine Schnitte gesetzt. Zwei Nächte nach der Operation kann der Patient bereits nach Hause, es folgt eine etwa dreiwöchige Ruhigstellung der Schulter. Für viele ist die Kalkschulter ein einmaliges Ereignis. Bei hartnäckigen verhärteten Kalkdepots besteht die Gefahr einer dauernden Schwächung der Sehne. Das gehört, so früh wie möglich, in die Hand des Spezialisten.«

