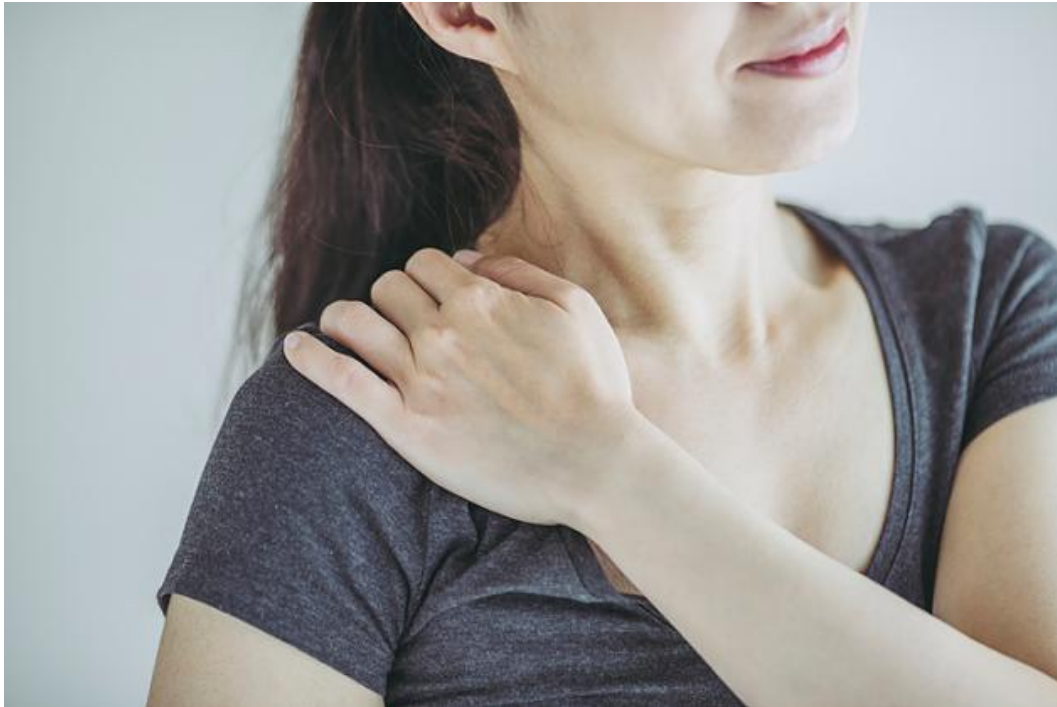


Tipps vom Orthopäden

# Millionen Deutsche leiden unter einer Kalkschulter: Was gegen die Schmerzen hilft

Sonntag, 09.06.2019, 10:09 · von FOCUS-Online-Experte [Sven Ostermeier](#)



Getty Images/iStockphoto/bee32



FOCUS-Online-Experte [Sven Ostermeier](#)

Sonntag, 09.06.2019, 10:09

**Da eine Kalkschulter anfangs keine Beschwerden bereitet, suchen viele erst den Orthopäden auf, wenn bestimmte Bewegungen mehr und mehr zur Qual werden. Dabei kann eine frühzeitige Behandlung nicht nur Schmerzen eindämmen, sondern auch das Risiko von Sehnenrissen und Gelenkversteifungen reduzieren.**

Wenn tägliche Handgriffe wie das An- und Ausziehen des Pullis oder das Haare föhnen zum Problem werden, steckt dahinter nicht selten eine Kalkschulter. Kalkeinlagerungen in den Schultersehnen führen in diesen Fällen **zu einer starken Einschränkung** der Bewegungs- und somit auch der Arbeits- und Sportfähigkeit.

Nicht nur Überkopfbewegungen bereiten Kalkschulter-Patienten zunehmend Schwierigkeiten. Auch der sogenannte Schürzengriff – also Bewegungen nach hinten, so als würde man eine Schürze binden –, sind kaum noch möglich. Manche Patienten können den Arm schließlich gar nicht mehr bewegen. Hinzu kommen oft starke Schmerzen, die auch nachts anhalten. Häufig ist es für den Patienten unerträglich, auf der erkrankten Schulter zu liegen.

## Wie erkenne ich eine Kalkschulter?

Das Problem: Oft wird die Erkrankung erst spät festgestellt, da sie anfangs meist keine Symptome aufweist. Erst wenn die Ablagerungen größer werden und Schmerzen auftreten, **wird der Facharzt konsultiert**. Deuten Patientengespräch und ein reduzierter Bewegungsumfang der Schulter auf eine mögliche Verkalkung hin, so bringen Sonografie (Ultraschall) und Röntgenbilder letztendlich Klarheit. Diese zeigen Kalkdepots in der Schultersehne ganz deutlich. Besteht die Möglichkeit eines Sehnenrisses, gibt ein MRT (Kernspintomographie) ein genaues Bild von der Situation an der Schultersehne.

Der Krankheitsverlauf der unbehandelten Kalkschulter ist langwierig und kann sich über Jahre hinziehen. In manchen Fällen löst sich der Kalkherd in der Schultersehne zwar spontan wieder auf – aber erst nach einigen Jahren. Aufgrund der starken Einschränkungen ist das für die wenigsten Betroffenen eine Option.

Meist tritt die Kalkschulter erstmals im Alter von 35 bis 50 Jahren auf. Frauen sind wesentlich häufiger betroffen als Männer. **Zur Risikogruppe zählen auch Sportler** mit starker Belastung der Schulter (Tennis, Badminton) sowie Schwerarbeiter. Zudem können unter anderem auch Stürze, Nikotin oder Durchblutungsstörungen sowie der allgemeine Alterungsprozess die Entstehung einer Kalkschulter begünstigen. Diese ist grundsätzlich Folge eines unzureichend funktionierenden Stoffwechsels im Schultersehnenbereich.

## Wie lassen sich Stoffwechseldefizite ausgleichen?

Unabhängig von den vielen möglichen Ursachen, die zu einem Stoffwechseldefizit führen, ist das Ergebnis immer gleich: nämlich eine Verkümmernung des Gewebes der Sehnen. Deshalb ist bei der Therapie der Kalkschulter eine ganzheitliche Aktivierung des Stoffwechsels wichtig. Das heißt: Die Schulter muss nicht nur befähigt werden, das Kalkdepot wieder abzubauen. Erforderlich ist zudem eine nachhaltige Aktivierung des Stoffwechsels, um einer Neubildung des Kalkdepots entgegenzuwirken.

Bewährt hat sich hierbei die zellbiologische Regulationstherapie (kurz: Matrixtherapie). Mit dieser Kombination aus Vibrations- und Wärmetherapien sowie badetherapeutischen Anwendungen (Basenwickel) lassen sich die Kalkschulter, aber auch viele andere chronische Schmerzzustände und Störungen der Bewegungsorgane wirksam behandeln.

## Über den Experten

Sven Ostermeier ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie und spezielle orthopädische Chirurgie. Der Schulter- und Knie-Experte arbeitet als leitender Orthopäde der **Gelenk-Klinik Gundelfingen**. Außerdem ist er Instruktor der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Arthroskopie.

Empfehlenswert ist zuvor – oder auch unabhängig davon – bei erheblichen Beschwerden eine Stoßwellentherapie. Dies ist das bei weitem erfolgreichste nicht-operative Verfahren bei einer Kalkschulter. Wie bei der Behandlung von Nierensteinen können energiereiche fokussierte Schallwellen die Verkalkung auflösen. Der Kalk kann vom umgebenden Gewebe abgebaut und ausgeschieden werden. Eine bis drei Anwendungen reichen meist aus, damit sich das Kalkdepot innerhalb weniger Wochen zurückbildet.

### **Wann ist eine OP erforderlich?**

Bringen die konservative Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten und bzw. oder die Stoßwellentherapie nicht das gewünschte Ergebnis, so kommt häufig die Schulterarthroskopie zum Einsatz. Sie birgt die üblichen Risiken einer OP, bietet aber auch mit weit über 90 Prozent eine hohe Erfolgsquote – und das selbst bei sehr großen Kalkdepots. Bei dieser Schlüsselloch-Operation werden nur zwei kleine Schnitte bis zu 1,5 cm gesetzt. Zwei Nächte nach der Operation kann der Patient die Klinik in der Regel bereits wieder verlassen. Anschließend wird die Schulter für etwa drei Wochen ruhiggestellt.

Ein nützlicher Nebeneffekt: Bei der Schulterarthroskopie kann gegebenenfalls weiterer ärztlicher Behandlungsbedarf festgestellt werden (etwa bei Sehnenrissen oder Enge unter dem Schulterdach). Auch bei begleitenden Entzündungen der Schulter oder der Schleimbeutel (Bursitis) ist eine Schulterarthroskopie vorteilhaft, da das entzündete oder vernarbte Gewebe gleichzeitig mit entfernt werden kann.

### **Wie geht es nach der Behandlung weiter?**

Für die meisten Patienten ist die Kalkschulter ein einmaliges Ereignis ohne Folgen. Nur bei sehr hartnäckigen und verhärteten Kalkdepots besteht die Gefahr einer dauernden Schwächung der Sehne. Hier muss der Schulterspezialist die Gefahr einer Sehnen-Ruptur einschätzen und den Krankheitsverlauf überwachen. Aus diesem Grund ist eine frühzeitige Behandlung der Kalkschulter wünschenswert.

#### **Fotocredits:**

Getty Images/iStockphoto/bee32, FMV, Gelenk-Klinik Gundelfingen

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.