

Eine Kalkschulter heilt meist von selbst



Fotos: AdobeStock

Der Schmerz schießt ein, ist fast unerträglich und blockiert die Beweglichkeit des Schultergelenkes. Auslöser können Kalkablagerungen sein, die vor allem bei Frauen ab 30 Jahren auftreten können. Die Heilung ist eine Geduldsprobe, eine OP selten notwendig.

Im ersten Moment befürchten Betroffene einen Bandscheibenvorfall oder einen Herzinfarkt, wenn der stechende Schmerz blitzartig in die Schulter fährt, bis über den Ellbogen ausstrahlt und jede Bewegung des Armes bremst.

Die wenigsten haben Kalk im Schultergelenk als Ursache für ihre Schmerzen im Verdacht, die auch nachts den Schlaf rauben, und einfache Bewegungen wie Haare kämmen unmöglich machen. Wer versucht ist, Schulter und Arm in einer Schonhaltung zu entlasten, riskiert dazu die Versteifung der Schulter.

Meist ein „Frauenleiden“

Die große Mehrheit der Patienten mit der gefürchteten Diagnose „Kalkschulter“ ist weiblich sowie zwischen 35 und 60 Jahre alt. Auf sieben Patientinnen kommt nur ein Patient.

Trotz der immensen Schmerzen ist eine Operation meist nicht notwendig. Die Erkrankung, die in einem Zyklus verläuft, heilt am Ende meist selbst ab. Bis dahin durchlaufen die Patienten, wenn auch nicht an allen, äußerst schmerzhaften Tage, ja sogar Wochen.

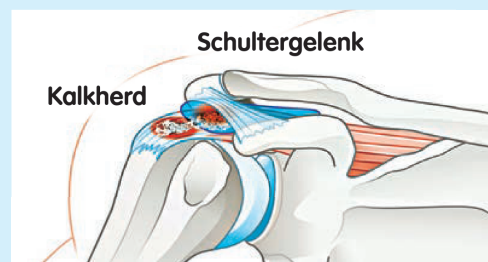
Welche Stadien der Körper durchläuft, von der Bildung bis zur Heilung, um eine Kalkschulter zu heilen, erklärt Dr. Gerald Pass von der Abteilung für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie am Landeskrankenhaus Wels-Grieskirchen (OÖ).

Krankheit in vier Stadien

„Die Kalkschulter ist eine in vier Stadien ablaufende Schultererkrankung. Es kommt zu Kalkablagerungen in der Rotatorenmanschette, einer Sehnenmanschette, die haubenförmig den Oberarmkopf umfasst. Sie ist für Drehbewegungen des Armes zuständig.

Die Kalkablagerungen durchlaufen einen Zyklus, beginnend mit dem Stadium der Kalkbildung. Danach tritt der Kalkherd in das chronische Stadium über.

Die Dauer des ersten und zweiten Stadiums ist unbestimmt. Es kann Jahre dauern, bis ein Kalkherd ins ‚Resorptionsstadium‘ übertritt. In dieser Phase wird der Kalkherd durch körpereigene Zellen wieder aufgelöst. Danach beginnen die Reparaturarbeiten. Sind sie abgeschlossen, ist die Sehne wieder intakt und funk-



Die Gefahr, dass ein aufgelöster Kalkherd zurückkommt, ist extrem niedrig.

tionsfähig. **Es handelt sich bei der Kalkschulter um eine Krankheit, die von selbst wieder heilen kann.**

Chronische Entzündungen des Gewebes

Es sind Überlastung, Verschleiß, kleine Verletzungen sowie lokale Durchblutungs- oder Stoffwechselstörungen, die im betroffenen Gewebe zu chronischen Entzündungen führen. **Über die Zeit werden Kalziummoleküle abgelagert, die je nach Lage und Ausmaß unauffällig bleiben oder eines Tages extrem schmerzhaft sind.** Fünf bis zehn Prozent der Menschen entwickeln eine Kalkschulter. Die Erkrankung wird meist spät diagnostiziert, da Ablagerungen, die klein sind, keine Symptome verursachen.

„Das Resorptionsstadium, das ist die Auflösung des Kalkherdes, dauert vier bis sechs Wochen. Starke Schmerzen kennzeichnen dieses Stadium. Zusätzlich besteht eine nahezu völlige Bewegungsunfähigkeit der betroffenen Schulter.

Bei der Untersuchung findet der Arzt immer eine hochschmerzhafte Druckstelle an der betroffenen Schulter. Das ist die Lokalisation des Kalkherdes“, erklärt Dr. Pass. **Mit Hilfe einer Ultraschall- und Röntgenuntersuchung wird die Diagnose zweifelsfrei gestellt.**

Um die Patienten mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen so gut wie möglich durch die (Selbst-)Heilung zu bringen, werden Ultraschall, Elektrotherapie,

Physiotherapie beugt einer Versteifung der Schulter vor.



Manchen hilft die Stoßwellentherapie.



Eispackungen, Akupunktur, entzündungshemmende Salben und Tabletten, Injektionen sowie Physiotherapie zu Hilfe genommen. „Sollte es hier innerhalb von sechs bis acht Wochen zu keiner Besserung kommen, ist eine Operation empfohlen, die arthroskopische Kalkherdextirpation. Dabei wird ohne große Schnitte der Kalkherd ausgeräumt“, verrät der Chirurg.

Im Resorptions- oder Auflösungsstadium ist dennoch selten eine Operation notwendig.

Dr. Pass macht auf eine Alternative aufmerksam.

Stoßwellen und Nadeln

„Durch das sogenannte ‚Needling‘ mit einem lokalen Betäubungsmittel und Kortison kann wirksam geholfen werden. Dabei wird der Kalkherd mit einer kurzen Nadel angestochen und in kleinen Portionen werden immer wieder ein lokales Betäubungsmittel und Kortison eingespritzt. Teilweise gelingt es, mit der Spritze Kalk abzusaugen.“

Eine schonende Alternative zur Operation kann die Stoßwellentherapie sein, sagt Dr. Pass. „Die außerhalb des Kör-

pers erzeugten Stoßwellen sollen die Durchblutung mit Gefäßneubildungen im betroffenen Areal anregen und helfen, die Kalkdepots aufzulösen. Durch die Energie der Stoßwellen wird eine Selbstheilung der Sehne durch körpereigene Reparaturmechanismen erzeugt, der Kalkherd wird durch Zellen des Immunsystems entfernt. Empfohlen sind ein bis drei Behandlungen.“