

So entsteht Kalk in der Schulter

Die Kalkschulter entwickelt sich unbemerkt meist über Jahre, bis sie sich dann schlagartig mit heftigen Schmerzen bemerkbar macht. Letztlich sind es Kalziumsalze, die sich zu Kalkdepots entwickeln und massive Entzündungsreaktionen auslösen. Wie man diese Depots wieder loswird und welche Therapien helfen, erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin.

Jeder Zehnte muss hierzulande damit rechnen, dass sich Kalk in seiner Schulter ansammelt – und er oder sie dann von höllischen Schmerzen geplagt wird. Meist sind die Betroffenen zwischen 30 und 50 Jahre alt, Frauen leiden deutlich häufiger darunter. Doch obwohl das Krankheitsbild so häufig ist, ist nach wie vor unklar, was der Grund für die Kalkbildung ist.

„Nicht das Gelenk selbst steht im Zentrum des Geschehens, sondern es sind vor allem die schlecht durchbluteten Bereiche von Sehnen betroffen,

die durch das Gelenk ziehen. Meist handelt es sich um die Supraspinatussehne, die für die Abspreizung des Arms zuständig ist“, sagt der Münchner Orthopäde vom MVZ im Helios Dr. Heribert Konvalin. Eine Kalkschulter verläuft in Stadien: Zuerst wandeln sich Sehnenzellen in Knorpelzellen um, sodass an der Sehne Faserknorpelgewebe entsteht. „Dort lagern sich Kalziumsalze ab, die zu Kalkdepots verschmelzen“, erklärt Dr. Konvalin. Dieser Prozess kann über Jahre vollkommen unbemerkt von-

stattgehen. Im zweiten Stadium leitet das Immunsystem dann die Selbstheilung ein, indem es dafür sorgt, dass sich die Kalkkristalle verflüssigen und abtransportiert werden. „Das ist zugleich meist die Phase der akuten Entzündungsreaktionen“, erklärt Dr. Konvalin.

Dann können urplötzlich heftige Schmerzen auftreten, sodass man nachts nicht mehr schlafen kann. Typisch ist, dass die Beschwerden in Wellen auftreten: Die Schmerzen halten eine Weile an, um dann erst einmal wieder abzuklingen,

bevor sie einige Tage oder Wochen später erneut auftreten. Brechen die Kalkdepots auf und ergießen sich in den Schleimbeutel der Schulter, ist eine extrem schmerzhaft akute Entzündungsreaktion die Folge und die Patienten können den Arm oft kaum noch bewegen. Sogar eine Versteifung der Schulter ist möglich. Die gute Nachricht: In der Regel heilt die Kalkschulter von allein aus. Bis dahin geht es vornehmlich darum, die Symptome zu lindern. „Infrage kommen Medikamente, die entzündungshemmend und auch schmerzlindernd wirken, zur lokalen Anwendung empfehlen sich Coldpacks. „Bewährt hat sich auch die Stoßwellentherapie zur Zerkleinerung der Kalkdepots. Den Rest erledigt dann der Körper“, sagt Dr. Konvalin. Dagegen ist Physiotherapie, wenn überhaupt, nur dann eine Option, wenn die Schulter einzusteißen droht.

SCHAE./FOTOS: MVZ IM HELIOS/
MAURITIUS IMAGES



Dr. Heribert Konvalin

Facharzt für Orthopädie &
Spezielle Schmerztherapie
MVZ im Helios