



Das Magazin-Journal von
Münchener Merkur und tz

So heilen die Gelenke

Was Top-Ärzte raten

Das Beste für Schulter, Füße und Knie

Ob beim Sport oder im Alltag: Eine Verletzung an Knochen, Bändern, Muskeln und Sehnen ist schnell passiert. Speziell den Älteren kann auch der Verschleiß massiv zusetzen und ihnen die Lebensfreude rauben. Renommierete Ärzte erklären in diesem Journal, wie sie ihren Patienten durch modernste Therapien helfen – mit oder ohne OP.



**Dr. Lennart
Konvalin**

OZM Orthopädie Zentrum München
im Helios – MVZ
Helene-Weber-Allee 19, 80637 München
Telefon: 089/15 92 77-0
E-Mail: info@mvz-im-helios.de
www.mvz-im-helios.de

► Kalk in der Schulter

Manchmal werden Kalkablagerungen in der Schulter als Zufallsbefund entdeckt, häufiger verursachen sie jedoch urplötzlich höllische Schmerzen. Sie bilden sich in den Sehnen, meist am Ansatz der zwischen Schulterdach und Kopf des Oberarmknochens verlaufenden Supraspinatussehne. Als Auslöser werden Mikroverletzungen oder ein Engpass im Schulterdach im Übergangsbereich zwischen Muskulatur und Sehnenansatz diskutiert. „Vermutlich gehen den Kalkdepots eine Minderdurchblutung und damit eine verminderte Sauerstoffversorgung der betroffenen Sehnen voraus. Dies kann dazu führen, dass in den Sehnen gelegene Knorpelzellen verknöchern“, erklärt Orthopäde Dr. Lennart Konvalin vom OZM Orthopädie Zentrum München im Helios – MVZ, zu dessen Schwerpunkten die Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen der Schulter gehört.

► Aufplatzgefahr

Die Schmerzen treten in Wellen auf: Einige Zeit halten sie an, klingen wieder ab – um dann später umso stärker erneut in Erscheinung zu treten. Hinzu kommt: „Sogar kleinere Kalkkristalle können aufplatzen und so eine schmerzhaft Entzündungsreaktion hervorrufen“, so der Schulterexperte. Manchmal kommt es sogar vor, dass der Arm überhaupt nicht mehr bewegt werden kann, dann liegt eine Pseudolähmung vor.

► Stoßwellentherapie

So weit sollte man es nicht kommen lassen. Oft reicht eine konservative Behandlung aus, um die Beschwerden zu lindern. Dr. Konvalin: „Infrage kommen entzündungshemmende Medikamente und Kühlung. Eine Physiotherapie hilft, wenn die Schulter einzusteifen droht.“ Mitunter bieten sich auch Injektionen mit Kortison an – allerdings sollten diese nicht zu oft wiederholt werden. „Sehr gute Erfahrungen haben wir mit der Stoßwellentherapie gemacht. Die Kalkdepots werden mittels Druckwellen zerkleinert. Den Rest erledigt der Körper, da er nun in der Lage ist, die winzigen Kalktrümmer selbst abzutransportieren“, so Dr. Konvalin. Ein weiterer positiver Effekt der Stoßwellentherapie ist ihre anregende Wirkung auf die Durchblutung in der behandelten Region, was auch die Regeneration des angegriffenen Sehngewebes fördert. Hilft auch diese Maßnahme nicht, können die Kalkdepots im Rahmen einer Arthroskopie entfernt werden, „eine krankhafte Verengung des Schulterdachs kann gegebenenfalls gleich mitbehoben werden“, erklärt der Schulterexperte. SHAE

- ▶ So können Mediziner die Heilkräfte des Körpers aktivieren
- ▶ Das müssen Sie wissen, wenn eine Operation nötig wird
- ▶ Die neuen Therapien bei Verletzungen und Verschleiß