

Kalkschulter: Was wirklich hilft

Kalkdepots in der Schulter entstehen meist unbemerkt über Jahre, bis sie sich schlagartig durch heftige Schmerzen bemerkbar machen. Was gegen die Kalkschulter hilft, erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Lennart Konvalin.

Kalkablagerungen in der Schulter bilden sich in den Schultersehnen, meist am Ansatz der Supraspinatussehne. Auslöser sind nicht selten Mikroverletzungen oder ein Engpass im Schulterdach. Eine Kalkschulter verläuft in Stadien mit unter-

schiedlich stark ausgeprägten Symptomen: Mal sind die Schmerzen stärker, mal kaum spürbar. Manchmal kann der Arm nicht mehr bewegt werden. So weit sollte man es nicht kommen lassen. Oft reicht die Einnahme von entzündungshemmen-

den Medikamenten und die Anwendung von Kühlbeuteln, um die Beschwerden zu lindern. Eine Physiotherapie hilft, wenn die Schulter einzustEIFen droht. Bewährt hat sich auch die Stoßwellentherapie: Die Kalkdepots werden mittels Druckwellen zerkleinert, der Körper transportiert die Kalktrümmer selbst ab. Außerdem regt die Methode die Durchblutung an und fördert so die Regeneration des angegriffenen Sehnengewebes. Hilft auch diese Maßnahme nicht, können die Kalkdepots bei einer Arthroskopie entfernt werden.



Dr. Lennart Konvalin
OZM Orthopädie Zentrum
München im Helios