

Die Kalk-Schulter

Eine Verkalkung im Muskel- und Sehnenmantel der Schulter entsteht häufig durch eine chronische Überlastung der Schulter. Dadurch kommt es zu Minderdurchblutung im Muskel, was zu einem Sauerstoffmangel in den Schultersehnen und zu einer Kalkablagerung führt. Die Sehnen dieses Muskelkomplexes haben nur begrenzten Platz. Die Kalkeinlagerungen reizen und verdicken die Sehnen, so dass es in diesem Raum noch enger wird. Am häufigsten treten Symptome im Alter zwischen 35 und 50 Jahren auf. Frauen sind doppelt sooft betroffen wie Männer. Meist kommt es im Laufe von einigen Jahren zu einer spontanen Abheilung.

Was sind die akuten Symptome?

Starke Schmerzen in der Schulter besonders nachts und eine mitunter sehr schmerzhafteste Bewegungseinschränkung. Über-Kopf-Bewegungen wie Gardinen aufhängen oder Glühbirnen einschrauben sind schmerzhaft. Die Schmerzen strahlen bis zum Oberarm und oft bis zum Ellbogen aus.

Was tun bei Schmerzen? Im akuten Anfall werden Kühlung, Schonung und die Einnahme von Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Diclofenac empfohlen. Auch kann einmalig Kortison in den entzündeten Schleimbeutel gespritzt werden. Zudem ist im Verlauf die Physiotherapie von großer Bedeutung. Diese soll die Durchblutung der Schultersehnen und damit die Auflösung des Kalkes anregen und soll eine Einsteifung der Schulter verhindern.

Außerdem kann die Stoßwellentherapie helfen. Die energiereichen Ultraschallwellen zertrümmern die Kalkdepots wie bei einem Nierenstein und fördern die Durchblutung. Die konservativen Maßnahmen führen bei 70 Prozent der Fälle zur Heilung.

Eine Schulterspiegelung mit Kalkherdentfernung und unter Umständen auch Entfernen des gereizten Schleimbeutels ist die letzte Option bei hartnäckigen Fällen, hilft dann aber zu verlässlich. Ist die Kalkschulter ausgeheilt, bleibt sie für die meisten Betroffenen ein einmaliges Ereignis.

Ayham Alzuabi

Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, LVR-Klinik für Orthopädie Viersen

Expert*innenwissen

