

# Frag' doch mal den Doc

Was ist eigentlich eine Kalkschulter? Sie ist oft mit starken Schmerzen verbunden. Bei der OP handelt es sich nur um einen kleinen Eingriff.

Sogenannte Kalkdepots können sich im Bereich der Schulter einlagern. Wenn dies der Fall ist, dann spricht man von einer „Kalkschulter“. Eine solche Tendinosis calcarea sollte man auf alle Fälle ernst nehmen. Denn eine Kalkschulter kann äußerst schmerzhaft sein. Der Prozess der Kalkeinlagerung kann sich über Jahre symptomlos hinziehen. Davon betroffen sind vor allem Menschen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren, vorwiegend Frauen leiden unter dieser Erkrankung, die weit verbreitet ist. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa jeder zehnte Bundesbürger Kalkeinlagerungen in einer Schultersehne hat.

Kalkeinlagerungen müssen nicht unbedingt zu Schmerzen führen. Doch treten diese dann doch auf, dann erfolgt es zumeist plötzlich und ohne vorausgegangene Belastung. Starke bewegungsabhängige Beschwerden – insbesondere bei Bewegungen über Kopf oder auch nachts in Ruhe – sind die Hauptsymptome. Manchmal lässt sich der Arm nicht mehr heben.

Die Behandlung erfolgt oft konservativ, also ohne Operation. Im Vordergrund stehen die



**Eine Kalkschulter kann sehr schmerzhaft sein und die Bewegungsfreiheit erheblich einschränken, zum Beispiel wenn man den Arm heben muss. Sie kann sich aber auch nachts bemerkbar machen.**

Einnahme von Schmerzmittel und Entzündungshemmern (wie Ibuprofen, Diclofenac), lokale Spritzen-Infiltration in das Schultergelenk und auch eine Zertrümmerung des Kalkdepot mit Stoßwellentherapie, wie man es bei Nierensteinen einsetzt. Begleitend ist Krankengymnastik erforderlich. Kommt es jedoch bei einer konservativen Behandlung nicht zu einer deutlichen Besserung, dann ist eine Operation notwendig.

Aber wie kann man sich eine solche Erkrankung genau vorstellen und wie wird sie diagnostiziert? Oliver Neuhaus ist Sektionsleiter der Unfallchirurgie am Krankenhaus Maria-Hilf und gehört zum Team von Dr. Markus Graf, der die Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie chefärztlich leitet. „Die Kalkdepots bilden sich unterhalb des Schulterdachs“, erläutert Oliver Neuhaus, „typischerweise

im Ansatzbereich der Sehnen, der sogenannte Rotatorenmanschette. Zusätzlich kommt es zu einer Schleimbeutelentzündung in diesem Bereich. Diese Entzündung löst in den meisten Fällen auch die schmerzhafte Bewegungseinschränkung aus.“ Die Verkalkung lässt sich ganz einfach im Röntgenbild und im Ultraschall darstellen.

Unbehandelt besteht die Gefahr einer Schultersteife (frozen shoulder), da aufgrund der Schmerzen die Bewegung der Schulter vom Patienten vermieden wird und es dadurch zu einer Verkürzung der Gelenkkapsel kommt. Im schlimmsten Fall kann es auch zu Rissen in der Rotatorenmanschette durch das Kalkdepot kommen. Dann wäre eine wesentlich aufwendigere operative Maßnahme mit Naht und Refixieren der Sehnen erforderlich, um die Beweglichkeit der Schulter wiederherzustellen.

„Aber keine Angst vor der Kalkschulter und deren Behandlung“, betont Dr. Markus Graf, „um einen relativ kleinen und gewebeschonenden Eingriff vornehmen zu können, wird die Operation arthroskopisch durch-



**Dr. med. Markus Graf ist Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie im Krankenhaus Maria-Hilf und leitet das Zentrum für Alterstraumatologie.**

geführt. Eine Arthroskopie ist eine Gelenkspiegelung und ein gängiges Verfahren im Bereich der Chirurgie. Bei einer Gelenkspiegelung werden der entzündete Schleimbeutel und das Kalkdepot entfernt.“ Nur in seltenen Fällen kommt es erneut zu Kalkeinlagerungen.

Je nach Allgemeinzustand des Patienten reichen maximal zwei bis drei Aufenthaltstage im Krankenhaus vollkommen aus. Bereits nach der Operation darf die Schulter wieder in vollem Umfang bewegt und belastet werden. Zum Erhalt der Beweglich-



**Oliver Neuhaus ist Sektionsleiter der Unfallchirurgie am Krankenhaus Maria Hilf in Krefeld und Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie.**

keit ist nach der Operation eine regelmäßige, intensive Physiotherapie notwendig.

Patienten mit einer Kalkschulter sollten darauf achten, welchen Sport sie ausüben. Joggen, Laufen und Fahrradfahren sind eher geeignet, als zum Beispiel Tennis, Badminton oder Squash aufgrund der Überkopfbewegung. Ebenso sind Sportarten nicht zu empfehlen, in denen die Schulter einer „Gewalteinwirkung“ ausgesetzt ist. Das ist beispielsweise bei bestimmten Wurftechniken im Kampfsport der Fall.

## Kurzporträt

Die Alexianer Krefeld GmbH mit ihren Einrichtungen in Krefeld, Tönisvorst, Duisburg und Meerbusch vereint die somatische und psychiatrische Krankenhausbehandlung, die ambulante medizinische Versorgung, die Rehabilitation, die Senioren- und Eingliederungshilfe, die Gesundheitsförderung und die Berufsausbildung unter einem Dach.

Alein das Krankenhaus Maria-Hilf hält in den somatischen und psychiatrischen Kliniken und Zentren 628 Krankenhausbetten vor. Seit Mitte 2017 ist es darüber hinaus akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.

Die Einrichtungen der Alexianer Krefeld GmbH sind seit 2009 für ihre familienfreundliche Personalpolitik nach dem audit Beruf und Familie zertifiziert. Die Alexianer Krefeld GmbH ist Teil des katholischen Krankenhausverbunds der Alexianer GmbH mit rund 27.000 Beschäftigten. In den kommenden Wochen erscheinen weitere Beiträge aus der Serie „Frag' doch mal den Doc“: Der nächste Termin:

**8. Januar 2022: „Was ist eigentlich ein Senkfuß?“**