

Verkalkt?

Kalkablagerungen in der Schulter haben häufig schmerzhaft Folgen. Wir haben hierüber mit dem Expertenteam der KLINIK am RING – Köln gesprochen



Quasi auf den letzten Drücker qualifizierte sich Fabian Hambüchen für die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro: Über einen langen Zeitraum hatte Deutschlands Turnstar an einer komplizierten Schulterverletzung laboriert, musste viele Wettkämpfe absagen und seine Vorbereitung umgestalten. Erst bei den Deutschen Meisterschaften konnte der Reck-Weltmeister von 2007 sein ganzes Können präsentieren und löste sein Olympia-Ticket wenige Tage später in Frankfurt endgültig. Nicht nur der Fall Hambüchen zeigt: Für Sport-

ler, egal ob im Spitzenbereich oder an der Basis tätig, ist eine gesunde Schulter von enormer Bedeutung. Häufig werden Beschwerden von einer sogenannten „Kalkschulter“ verursacht. „Dies hat jedoch mit der weitverbreiteten Erkrankung Arteriosklerose (Arterienverkalkung, Anm. d. Red.) nichts zu tun und stellt ein völlig eigenes Krankheitsbild dar“, erklärt uns Dr. Stefan Preis, leitender Arzt der Praxis und Sporttraumatologie an der KLINIK am RING – Köln. „Bei der Kalkschulter handelt es sich

um Ablagerungen von Kalziumkristallen in den Sehnen, die am Oberarmkopf des Schultergelenkes ansetzen. Diese Ablagerungen können mehr oder minder große Depots bilden und verursachen häufig, aber nicht immer Schulterschmerzen.“

KEINE KLARE URSACHE

Als Ursache für die Entstehung wird eine verminderte Durchblutung bestimmter Sehnenanteile der Schulter bei manchen Menschen diskutiert, in denen sich im Laufe der Zeit dann Kalziumkristalle ablagern. Als andere

Ursache gilt, dass im Rahmen von Alterungs- bzw. Verschleißprozessen an der Sehne „fehlgeschlagene“ Heilungsversuche zu Kalkeinlagerungen führen.

„Nicht immer verursacht dies Schmerzen. Hat ein Kalkdepot jedoch eine gewisse Größe erreicht, führt es zu mechanischen Störungen und zu immer wiederkehrenden, schmerzhaften Entzündungen“, betont der Schulterarzt, der gemeinsam mit Dr. Jörg Schroeder 2004 das „WESTDEUTSCHE KNIE & SCHULTER ZENTRUM“ gründete. „Anfangs treten die Schulterschmerzen gegebenenfalls nur bei bestimmten Bewegungen auf, vor allem bei einer Überkopftätigkeit und bei Drehbewegungen des Arms. Zunehmend kommen dann aber auch Ruheschmerzen dazu, die nachts besonders quälend sein können und häufig in den Oberarm ausstrahlen“, sagt Dr. Preis. Nicht selten führe die Reizung im Gelenk zudem zu einer Entzündung des Schleimbeutels im Schultergelenk. Gelegentlich komme es sogar zu ganz akuten, heftigen Schmerzattacken, wenn sich die Kalkdepots spontan entleeren: „Stark wechselnde Schmerzen mit akuten Verschlimmerungen sind typisch für die Kalkschulter.“

ERST KONSERVATIV BEHANDELN

Ist die Diagnose gesichert, sollte zunächst konservativ behandelt werden. Mit Kühlung und entzündungshemmenden Medikamenten sollen die Schmerzen gelindert werden. Zusätzliche Maßnahmen wie Elektro- und Ultraschall-Therapie können helfen, dass sich das gereizte Gewebe regeneriert. „Häufig gelingt es, mit einer breit gefächerten, konservativen Therapie die Symptome so weit zu beherrschen, dass die Patienten zumindest zeitweise wieder schmerzfrei leben können“, sagt Dr. Preis. Bei Sportlern, denen die konservative Behandlung keine Schmerzlinderung bringt, müsse das Problem ursächlich angegangen werden. Mithilfe einer Arthroskopie werden die Kalkablagerungen entfernt. Bei einer Verkalkung, die eine eher cremige Konsistenz (etwa wie Zahnpasta) hat, wird die Sehne in ihrem Verlauf vorsichtig längs geschlitzt, sodass das Depot



Die Schulter als Problemregion

ausgedrückt und abgesaugt werden kann. Die Sehne heilt danach problemlos ab. Haben die Verkalkungen jedoch einen eher kristallinen Charakter, werde das Kalkdepot „geneedelt“, d.h. mit einer feinen Nadel mehrfach angeritzt. Dadurch werden Reparaturprozesse in Gang gebracht, die zum Einsprießen von Blutgefäßen führen. „Im Zuge der dadurch vermehrten Durchblutung wird die Verkalkung im Laufe der folgenden Wochen von körpereigenen Reparatursprozessen abgebaut“, erklärt der Schulterspezialist. Nach Entfernung der Kalkdepots braucht die Schulter zwar eine gewisse Schonung, sie sollte aber bereits frühzeitig sanft bewegt werden. Eine Ruhigstellung in einer Bandage ist nicht erforderlich. „Wissenschaftliche Studien zeigen, dass etwa 90 Prozent der Patienten mit dem Ergebnis sehr zufrieden und dauerhaft beschwerdefrei sind. Ein Wiederauftreten von Verkalkungen an der Schulter ist nicht zu erwarten“, sagt Dr. Preis. Verschwunden sind die Schmerzen – und der Sport macht wieder Spaß. Wie bei Fabian Hambüchen, der sich bei Olympia wieder in alte Höhen aufschwingen kann.

Schulteroperation – muss das wirklich sein?

Herr Dr. Preis, die Schulter gilt als sehr kompliziertes Gelenk. Es wird deshalb häufig vor Schulteroperationen gewarnt oder sogar abgeraten. Wie stehen Sie als Schulterarzt hierzu?

Die Schulter ist tatsächlich komplexer konstruiert als die meisten anderen Gelenke. Es ist aber auch ein sehr wichtiges Gelenk, das gut funktionieren sollte.

Entscheidend ist, dass exakt analysiert wird, was letztendlich für die Beschwerden verantwortlich ist. Nur wenn man das weiß, kann der Fachmann eine geeignete Behandlungsstrategie vorschlagen. Es gibt eine Reihe von Schäden an der Schulter, die tatsächlich operiert werden müssen, weil sie nicht von selbst heilen. Im Gegenteil: Der Schaden würde im Laufe der Zeit immer größer werden.

Wann raten Sie einem Sportler zu einer Operation an der Schulter?

Das sollte individuell entschieden werden. Es hängt natürlich von der Art der Erkrankung beziehungsweise Verletzung, aber auch vom Alter und Aktivitätsanspruch des Sportlers ab.

Wie sind die Erfolgsaussichten?

Die operativen Ergebnisse von Eingriffen an der Schulter haben sich durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse, aber auch technischen Fortschritt in den letzten Jahren außerordentlich verbessert. Die allermeisten Schäden lassen sich heutzutage arthroskopisch reparieren. In der Hand eines erfahrenen Operateurs ist heute bei vielen Schultererkrankungen bzw. -verletzungen eine vollständige Heilung möglich.



Dr. Stefan Preis



www.ortho-klinik-am-ring.de



www.knie-schulter-zentrum.de

KLINIK am RING – Köln
Hohenstaufenring 28, 50674 Köln
0221-92424221

Dr. med. Stefan Preis · Dr. med. Jörg Schroeder ·
Dr. med. Alexander Lages · Jörn Verfürth* ·
Dr. med. Jan Vonhoeven* M.D. (USA)
Dr. med. Christian Fluck* ·
Christine Becker · Dr. med. Timmo Koy* & Partner
Ärzte für Orthopädie & Unfallchirurgie*, Sportmedizin