

Das Röntgenbild einer Kalkschulter: Wenn sich Kalk an den Sehnen der Schulter anlagert, werden diese gereizt und verdickt. Das tut vor allem bei Über-Kopf-Bewegungen weh. Die Enge im Gelenk sorgt dafür, dass die Schulter immer steifer wird.

Fotos: Gottschalk, dpa

Steife Schulter: „Ich kann keine Tasse mehr heben“

Harald Jednoralski (59) ist gelernter Elektromechaniker, war „Tüftler vom Dienst“ bei der U-Bahn Essen. Jetzt fühlt er sich, als hätte er zwei linke Hände: „Ich kann nicht mal mehr eine Tasse heben!“ Schuld ist die Schulter: „Der rechte Arm tat mir irgendwann bei jeder Bewegung weh, versteifte.“ Der Orthopäde riet zur Operation.

VON SIEGLINDE NEUMANN
sieglinde.neumann@express.de

Er vermutete, dass sich Kalk im Gelenk gebildet hatte, und sagte: „Wir werden den Kalk entfernen, und dann gehen Sie wie neu gemacht nach Hause.“ Diese Worte klingen dem Patienten noch im Ohr. 2011 kam er unters Messer: „Danach kriegte ich den Arm überhaupt nicht mehr hoch.“ Die Wunde eiterte, versehentlich wurde eine Sehne komplett entfernt. Seit zwei Jahren prozessiert der Familienvater, unterstützt von Medizin-Fachanwältin Sabrina Diehl, um Schmerzensgeld.

Kleiner Eingriff, fatale Wirkung: Bei dem Oberhausener lief alles schief. Aber schmerzhafteste Schultersteife ist ein alltägliches Gesundheitsproblem, typischerweise bei Patienten ab 50 Jahren. Die Beschwerden ähneln sich, unabhängig vom genauen Befund: Erst macht sich die Schulter nachts bemerkbar, wenn man darauf schläft. Dann folgen zunehmende schmerzhaft-

te Bewegungseinschränkungen, „Über-Kopf“-Aktionen wie Gardinen aufhängen sind kaum noch möglich. Mit der Zeit lassen die Schmerzen nach, doch die Schulter ist wie eingefroren. Daher der Begriff „Frozen shoulder“. Das kann sich auch akut schmerzhaft entwickeln.

„Mit Arthroskopie kann man den Raum für die Muskeln in der Schulter erweitern. Meist wird das Kalkdepot aber vom Körper selbst aufgelöst.“

Prof. Peer Eysel, Uni Köln

Die deutsche Bezeichnung Kalkschulter lenkt den Blick stärker auf den Hauptgrund für die Probleme – Stoffwechselveränderungen im Gelenk. Dafür ist weder eine Sportverletzung noch ein Sturz nötig. Es gibt eine natürliche Engstelle

im höchst beweglichen Schultergelenk, hier kommt es u. a. altersbedingt phasenweise zu narbenähnlichen Verklebungen. Das verdickte Kapselgewebe blockiert die Schulter, engt die Muskeln ein. Hinzu kommen Entzündungen.

Was tun? Kältepackungen tun gut, kurzzeitig helfen entzündungshemmende, schmerzstillende Kortison-Spritzen, den Teufelskreis der Fehl- und Schonhaltung zu durchbrechen. Physiotherapie mit begleitender intensiver Schmerztherapie soll das Gelenk schneller wieder mobil machen. Doch wie für Stoßwellen oder durch Kochsalz und Wasser ergänzte Spritzen ist die Wirksamkeit dieser Ansätze wissenschaftlich nicht klar belegt. Wichtig ist vor allem Geduld – nach ein bis drei Jahren stellt sich die Beweglichkeit mit etwas Gymnastik im Alltag meist von selber wieder ein. Bei

Das sind die typischen Beschwerden

Diese Beschwerden weisen auf Kalk- bzw. „Frozen Shoulder“ hin. Ein umsichtiger Arzt wird nicht direkt zur OP raten.

- 1 Sie haben beim Liegen auf der betroffenen Schulter Schmerzen.
- 2 Sie verspüren plötzlich unerklärliche stechende Schulterschmerzen, obwohl sie keinen Unfall o. Ä. hatten.
- 3 Ihr Arm fühlt sich plötzlich an wie gelähmt („Frozen

Shoulder“) oder ist in der Beweglichkeit stark eingeschränkt (Impingement-Syndrom).

- 4 Sie haben starke Schmerzen, besonders bei Arbeiten, Strecken über Kopf.
- 5 Unerklärliche Nackenschmerzen? Auch diese Beschwerden können als Folge einer schmerzbedingten Fehlhaltung zur Schonung der Kalk-Schulter entstehen.

extremer Schulterenge („Impingement-Syndrom“) lautet die Empfehlung oft: Gelenkspiegelung – Operation. Prof. Peer Eysel, Direktor der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Uniklinik Köln: „Mit einer Arthroskopie kann man den Raum für die Muskeln an

der Schulter erweitern. Meist wird der Kalk aber nach Abklingen der Entzündung von selbst resorbiert, das Kalkdepot aufgelöst.“ Cortison sei wirklich nur kurzzeitig sinnvoll: „Es soll die Entzündung auflösen, führt aber auch dazu, dass die Sehne leichter reißt.“

Von der Erkrankung zur Selbstheilung

Die Entstehung einer Kalk- bzw. steifen „Frozen Shoulder“ verläuft in vier Phasen - in den allermeisten Fällen Gottseidank bis zur Selbstheilung.

1. Zellumwandlung von Sehnen- gewebe in Bindegewebe in der Rotatorenmanschette der

Schulter.

2. Verkalkung: Die bindegewebig veränderte Sehne lagert Kalk ein - sie „verkalkt“. Es entsteht eine Enge im Gelenk.

3. Der Körper resorbiert den Kalkherd. Dabei können sich Schleimbeutel und Rotatoren-

manschette schmerzhaft entzünden

4. Reparaturphase: Das Kalkdepot löst sich nach der Entzündungsphase wieder auf. Die normale Beweglichkeit der Sehne stellt sich in ein bis drei Jahren wieder her.

Medizin NEWS



Foto: Thinkstock

Fußbad für Kältetoleranz

Kältereize für Frostbeulen

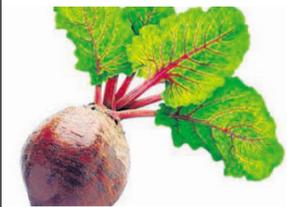
Richtig abhärten

Untrainierten „Frostbeulen“, die schon bibbern, wenn sie im Winter nur vor die Tür gehen, rät Kneipp-Arzt Dr. Hans-Jörg Ohlert zu Kalt-Warm-Wechsel-Fuß- oder Armbädern, um ihre Kältetoleranz zu verbessern. Später folgen kalte Teilgüsse auf Füße, Knie, Oberschenkel und Arme (aus: Apotheken Umschau).

Heimische Frischkost

Tolle Knollen

Rote Bete & Co. statt treibhausgezüchteter Salate: In der kalten Jahreszeit bietet heimisches Rübengemüse ein Konzentrat an Gesundheit. Steckrüben sind „spitze“ beim Vitamin-C-Gehalt.



Chronischer Schmerz

Ab drei Monate kritisch

Häufig wiederkehrende Schmerzen sind nicht nur eine akute Qual: Feuere Muskeln, Sehnen, Nerven oder Narben über drei bis sechs Monate ständig Schmerzimpulse in Gehirn und Rückenmark, verändert das unser gesamtes Nervensystem, es wird empfänglicher schon für sehr geringe Reize. Tritt nach vierwöchiger Behandlung beim Hausarzt keine Besserung ein, raten Experten zur Überweisung an Schmerztherapeuten.

Schneller Schlau

Was hält die Schulter aus?

Das hängt wesentlich ab von der Rotatorenmanschette, einer Gruppe von vier Muskeln, die das Schultergelenk halten. Hebt man die Arme, wird leicht die Sehne des „Musculus supraspinatus“ eingeklemmt, bei häufiger Wiederholung können sich dieses Häutchen und der zugehörige Schleimbeutel entzünden. Folge: Impingement, deutsch: Engpass-Syndrom. In der chronischen Enge kann sich Kalk ablagern.

Telefon Tipp

Täglich im EXPRESS: Die günstigsten Anbieter ohne Anmeldung, ohne Einwahlgebühren, Abrechnung im Minutentakt. Quelle: www.telfarif.de

Ortsgespräch
0 - 24 Uhr 01028 Sparcall 0,9 Ct./M.

Ferngespräch
0 - 7 Uhr 01028 Sparcall 0,1 Ct./M.
7 - 24 Uhr 01098 Sparcall 0,96 Ct./M.

Festnetz zum Handy
0 - 24 Uhr 010011 010011 1,99 Ct./M.

Alle Angaben ohne Gewähr
Hotline (Mo. -Fr. 09-18 Uhr):
09001-1330100 (1,86 Euro/Min)
www.express.de/telefon