

„Woher kommen diese argen Schulterschmerzen?“



Diese und weitere Fragen zum Thema Schulter beantwortet unser Experte vom Deutschen Orthopädie-Netzwerk DON

Mit ihrem Enkel ausgelassen toben kann Beate K. schon lange nicht mehr. Die 67-jährige Rentnerin hat unerträgliche Schmerzen in der Schulter, besonders beim Heben der Arme über den Kopf. „Im Ultraschall kann man Kalk-Ablagerungen erkennen, die Ihre Beschwerden erklären“, erklärte Ihr der Orthopäde Dr. Olaf Vollmert. Diagnose: Kalk-Schulter! Bevor eine ursächliche Therapie erfolgt, müssen eventuelle Schmerzen gestoppt werden. Sind diese sehr stark, liegt meist eine akute Entzündung vor. Ist das Gelenk gerötet? Ist es heiß oder „pocht“ es?

UNSER EXPERTE



Dr. med. Olaf Vollmert
Facharzt für Orthopädie in Meerbusch

Schmerz lindern

● **Kälte** – etwa in Form eines Eisbeutels – ist jetzt das Beste. Kühlen Sie jedoch nie länger als zehn Minuten am Stück, dafür aber mehrmals täglich! Sonst kann sich die Entzündung sogar noch verstärken.

● **Schmerzmittel** nehmen selbst starke Schmerzen und bremsen gleichzeitig die Entzündung. Man kann sie als Tabletten schlucken oder vom Orthopäden direkt in die Schulter spritzen lassen. Ist das Gelenk nicht akut entzündet, sieht die Behandlung anders aus:

● **Wärme** – z. B. in Form eines heißen Kirschkernkissens – ist jetzt deutlich angenehmer. Durch die verbesserte Durchblutung werden außerdem die Selbstheilungs-Kräfte des Körpers aktiviert.

● **Krankengymnastik** bringt das geschundene Gelenk sanft wieder in Bewegung. Wichtig ist, dass der Patient die erlernten Übungen zuhause selbstständig weiter macht.

Ursache behandeln

● **Stoßwellen** gehen den Verkalkungen selbst an den Kragen. So lassen sich sogar tief liegende Verkalkungen be-

handeln. In der Regel genügen drei bis sechs Sitzungen (à 40 bis 60 Euro).

● **Operiert** wird nur, wenn die Stoßwellen-Therapie nicht hilft. Der Eingriff selbst ist minimal, die Nachbehandlung kann aber bis zu zwölf Wochen dauern. S. SCHULTE

UNSER EXPERTE

Dr. Olaf Vollmer
Düsseldorfer Straße 10, 40667 Meerbusch
Telefon: 02132-911971

Fragen Sie uns.
Wir antworten auf Ihre Fragen:



www.dononline.de
ds@dononline.de