



Foto: Shutterstock

Gegen ein »Autsch!« beim Aufschlag

Intensives Tennisspielen belastet die Schulter. Wer Pech hat, bekommt eine **Kalkschulter**. Doch mit schonenden Therapien wie dem Tenex-Verfahren aus den USA lassen sich die Schmerzen beheben

TEXT GABRIELE HELLWIG

Eine Kalkschulter kann sehr schmerzhaft sein. Typisch bei Tennisspielern ist dann ein starkes Stechen in der Schulter, wenn man den Arm zum Aufschlag nach oben führt. Aber auch daheim bleibt man meist nicht verschont. Das geht so weit, dass jede „Überkopf-Arbeit“ weh tut – egal, ob man die Haare föhnt oder eine Tasse aus dem oberen

Schrank nimmt. Nachts kann das Liegen auf der betroffenen Seite zur Tortur werden. Im fortgeschrittenen Stadium hat man bei fast jeder Bewegung Schulterschmerzen, sogar beim Tür öffnen.

Bei einer Kalkschulter ist nicht das Schultergelenk selbst betroffen, sondern es hat sich Kalk in den umgebenden Schultersehnen eingelagert. „Diese Kalkeinlagerungen stören die Sehne nicht unbedingt“,

SCHMERZ LASS NACH: Probleme an der Schulter haben viele Tennisspieler. Mitunter tritt bei ihnen das Phänomen der Kalkschulter auf.

sagt Experte Raul Borgmann, Orthopäde der Orthopassion-Praxis in Freiburg. Jedoch ist zwischen dem Schulterdach und dem Oberarmkopf von Natur aus nur wenig Platz: „Wächst das Kalkdepot oder entsteht eine muskuläre Dysbalance, wird der Raum immer enger. Die Sehne wird unter dem Schulterdach eingeklemmt. Dies führt zu einem Reizzustand mit anschließender Entzündung und damit zu Schmerzen.“

Genaugenommen handelt es sich nicht um Kalk im herkömmlichen Sinne, sondern um kristalline Kalzium-Ablagerungen in den Sehnenzellen. „Oft führt eine chronische Überlastung zu einer Kalkeinlagerung“, sagt Borgmann. Meistens ist diese kombiniert mit muskulären Dysbalancen, so der Freiburger Orthopäde: „Die Schulter ist ein muskelgeführtes Gelenk. Die Gelenkpfanne ist eigentlich zu klein für den Oberarmkopf und muss durch die Muskelspannung der Rotatorenmanschette in der Gelenkpfanne zentriert werden. Wenn da eine Dysbalance entsteht, stimmt diese Zentrierung nicht mehr und es kann zu einer Sehneneinklemmung – dem sogenannten Impingement – kommen.“

Der Orthopäde kann mit einem modernen Ultraschallgerät eine Kalkschulter leicht diagnostizieren. In der Regel erzielt man mit konservativen Therapien schnell eine Besserung. Bei starken Schmerzen erhält der Patient schmerz- und entzündungshemmende Medikamente. Eine intensive Kältetherapie der Schulter ist ebenfalls sinnvoll. Mit Hilfe von Physiotherapie kann die Zentrierung des Oberarmkopfes verbessert und der Raum unter dem Schulterdach etwas erweitert werden, um den Druck auf die durch den Kalk verbreiterten Sehnen zu verringern. Als Basistherapie kommt bei der Kalkschulter dann vor allem die Stoßwellentherapie zum Einsatz. Borgmann erklärt: „Bei der Stoßwellentherapie werden kurze, hochenergetische Schalldruckwellen erzeugt. Dadurch werden im Gewebe mehr Botenstoffe ausgeschüttet und alle regenerativen Stoffwechselprozesse hochgefahren: die Durchblutung verbessert sich, es werden entzündungshemmende Stoffe und Wachstumsfaktoren freigesetzt und sogar das Einwandern von Stammzellen aktiviert.“

Synergistische Effekte kann man durch die Ergänzung der Stoßwellentherapie mit der Myofazialen-Triggerpunkt-Behandlung und Osteopathie erzielen. Bei der Myofazialen-Triggerpunkt-Behandlung geht es darum, schmerzhafte Verhärtungen in der Muskulatur aufzulösen, um den Oberarmkopf wieder richtig zu zentrieren. „Bei den Triggerpunkten handelt es sich um schmerzhafte, lokale Muskelverspannungen, in denen der Muskel in mikroskopisch kleinen Muskelfaserabschnitten so kontrahiert ist, dass er die versorgenden Blutgefäße abdrückt und sich praktisch selbst stranguliert. Dadurch entsteht ein Sauerstoffmangel im Gewebe und eine Energiekrise auf zellulärer Ebene, aus der der Muskel aufgrund seines lokalen Durchblutungsmangels nicht selbstständig wieder herauskommt“, erläutert Borgmann. Speziell geschulte Orthopäden und Therapeuten können die Triggerpunkte in dem Muskel und Faszien gewebe aufspüren und mittels Stoßwelle, Akupunktur oder manuell behandeln.

Auch die Osteopathie ist ein wichtiger Bestandteil des Behandlungskonzeptes der orthopädischen Privatpraxis Orthopassion. „Bei der Osteopathie geht man davon aus, dass alle Teile im Körper eng miteinander verbunden sind“, erklärt Borgmann, der selbst Osteopath ist. „Haut, Knochen, Muskeln und innere Organe werden durch sogenannte Faszien, das sind Hüllen aus Bindegewebe, stabil und beweglich gehalten. Diese Faszien umgeben den ganzen Körper. Durch die Faszien kommunizieren alle Gewebe des Körpers miteinander, weil die Nerven und Gefäße in den Faszien verlaufen.“ Mit speziellen Handgriffen löst der Therapeut oder Orthopäde das Gewebe und stellt die natürliche Spannung im Muskel und Faszien gewebe wieder her. Muskuläre Dysbalancen, die oft mit ursächlich für die Kalkschulter sind, können damit behoben werden.

Wenn man die Beschwerden nicht mit den konservativen Therapien in den Griff bekommt, wurde bisher meistens eine Operation empfohlen. Jetzt kann in solchen Fällen schonender vorgegangen werden: Bei dem neuen Tenex-Verfahren, das aus den USA kommt, wird minimal-invasiv behandelt – statt offen zu operieren.

Das Tenex-Verfahren nutzt modernste Technologien, um gezielt geschädigtes Gewebe in den betroffenen Sehnen zu identifizieren und minimal-invasiv zu behandeln. Das schonende Verfahren wird ambulant oder mit einer Überwachungs-

nacht durchgeführt. Der Orthopäde spritzt eine lokale Betäubung in die Schulter und führt unter Ultraschallkontrolle eine spezielle Nadel ganz gezielt bis in den Kalk. Borgmann: „Dann wird durch den Einsatz moderner Ultraschallenergie der Kalk vorsichtig aufgelöst und durch dieselbe kleine Hightech-Nadel abgesaugt, während der gesunde Teil der Sehnen erhalten bleibt.“ Nach dem Eingriff legt der Arzt einen sterilen Verband an. Nähte sind nicht erforderlich. Borgmann: „Das Tenex-Verfahren ist schonend, sicher und enorm wirksam. Es schließt eine therapeutische Lücke zwischen rein konservativer Therapie und offener Chirurgie.“

Am ersten Tag nach der Behandlung sollte man sich noch schonen, aber schon nach wenigen Tagen sind leichte Aktivitäten und Dehnübungen möglich. Nach etwa sechs Wochen kann der Patient wieder Tennis spielen. „Für Patienten bedeutet das Tenex-Verfahren deutlich weniger Beschwerden und eine bis zu viermal schnellere Wiederaufnahme seiner Aktivitäten als bei einer offenen Operation“, sagt Borgmann.

Als Tennisspieler muss es aber nicht so weit kommen, denn dem Kalkschulter-Phänomen kann man vorbeugen. Wichtig ist in erster Linie eine saubere Tennis-Technik. Es empfiehlt sich, diese innerhalb einer Trainerstunde von einem Coach mal checken zu lassen – selbst wenn man auf dem Court schon ein alter Hase ist. „Empfehlenswert ist auch ein Krafttraining als Ausgleich, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden“, rät Borgmann. ○

UNSER EXPERTE

DR. RAUL BORGMANN



Dr. Raul Borgmann ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Diplom-Osteopath. Der Gründer der Privatpraxis Orthopassion in Freiburg hat sich spezialisiert auf regenerative Orthopädie, Osteopathie und Bewegungsmedizin. „Regenerieren statt operieren“, lautet das Praxis-Motto. Dr. Borgmann behandelt viele Sportler, darunter auch Tennisspieler auf Bundesliga-Niveau. www.orthopassion.de

Foto: Datenbank

Tennisurlaub beim Weltmeister
Sepp Baumgartner



Erstklassiges Training

- Tennis-Wochen & Wochenenden
- für Beginner bis Turnierspieler
- Video-Analyse
- Ballsammelanlage, weniger sammeln, mehr spielen



nach dem Training Erholung
im traumhaften Spa



Tennis-Wellness Hotel
Am See 7
D-83329 Waging am See
www.seppbaumgartner.de
+49 (0)8681/478 480