



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



7 Therapiekonzepte bei der Kalkschulter

Von 7best7 ärztlich geprüfte Empfehlungen zu diesem Thema:

Alle Empfehlungen und Dosierungen gelten für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

Kurzzusammenfassung:

Die Kalkschulter erfolgreich und fast immer ohne Spritze und Operation behandeln!

Die erfolgreiche Therapie der Kalkschulter ist eine Herausforderung für jeden Patienten, aber auch für jeden Arzt, da hier v.a. die Qualität der Behandlungsformen von entscheidender Bedeutung sind.

Wenn sich Patient, Arzt und Physiotherapeut während der Therapie miteinander (integrativ) über die jeweiligen Stufen der Therapie informieren und absprechen, kann auch diese eigentlich schwer zu behandelnde Erkrankung relativ zügig geheilt werden.

Die Sehnenplatte sollte sich durch die Therapie entspannen, die Gelenke des Körpers bis zum Kopf sollten deutlich geringer belastet werden.

Der optimale Weg zu einer schnellen Heilung wäre folgerichtig, alle individuell auslösenden Faktoren zu erkennen und diese wenn möglich positiv zu beeinflussen.

Die Therapie dauert in der Regel meist 2-6 Monate, und kann die sonst notwendigen Operationen am Fuß bei konsequenter Anwendung fast immer vermeiden.

Funktioniert allerdings die Verdauung nicht richtig, kann auch die beste Medizin und auch eine „normale“ Ernährung das Gegenteil bewirken.

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten (zu viel Zucker, tierische Fette oder Rohkost) fördern

Gärungsvorgänge im Darm und erzeugen ein Übermaß an Säuren. Durch hastiges Essen und eine ungenügende Kauleistung wird die Nahrung nur unzureichend für die Verdauung vorbereitet.

Unverdaute Nahrung führt zu Sodbrennen oder Übersäuerung im Magen sowie zu Gärungsgasen im Darm. Dies belastet das Säure-Basen-Gleichgewicht und damit die Wirkung von Medikamenten und Heilungsvorgängen.

Daher ist zur Heilung jeder langwierigen Erkrankung neben den hier aufgeführten Behandlungsmethoden auf eine ausgewogene basenüberschüssige Ernährung sowie eine gesunde Lebensführung zu achten – mit ausreichender Bewegung oder zumindest regelmäßiger frischer Luft und mit Erholungspausen.

- 1 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe
- 2 Naturheilkundliche/ Ernährungsmedizinische Tipps
- 3 Nahrungsergänzungsmittel
- 4 Laborchecks
- 5 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe
- 6 Ärztliche Diagnostik/ Symptomatik/ Ursachen/ Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden
- 7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen:

1 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe

Brennessel-Blätter als Tee oder Teufelskrallenextrakte als medikamentöse Extrakte wirken entzündungshemmend.

entzündungshemmende Magerquark-Wickel

Der Mager-Quark-Wickel ist seit Jahrzehnten ein bewährtes Heilmittel bei akuten und chronischen Entzündungen. Er sollte sich immer gut anfühlen und nicht zu eng oder zu weit angelegt sein. Magerquarkwickel wirken durch ihre entzündungshemmenden Inhaltsstoffe und ihre kühlende Feuchtigkeit.

Der handelsübliche Mager-Quark wird einmal täglich ca. 0,5 cm dick direkt auf die gesunde! Haut großzügig über dem entzündeten Bereich aufgetragen oder in ein Küchenhandtuch oder Stofftaschentuch gegeben.

Dann sollte der Quarkwickel-Bereich nochmals mit einem trockenem Küchentuch umwickelt werden. Bei akuten, starken Entzündungen kann man den minimal 8 Grad kalten Quarkwickel nach 10-15 min einmal wiederholen.

Bei chronischen Entzündungen kann der raumtemperierte Quarkwickel länger auf der Haut bleiben, ca. 2-8 Stunden, und kann zusätzlich mit einem Wolltuch ummantelt werden.

Wärmesalben und Schmerzsalben mit zum Beispiel Menthol, Arnika, Rosmarin und Kampfer können teilweise als Ergänzung sinnvoll sein.

Seitenanfang

2 Naturheilkundliche/ Ernährungsmedizinische Tipps

evtl. vorhandene Übersäuerung des Stoffwechsels behandeln

Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ist von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Genau wie viele Pflanzen bei einem andauernd zu sauren „Milieu“ nicht gedeihen können, gibt es bei einem andauernden Überwiegen der sauren Wirkstoffe (der sogenannte pH-Wert geht dann unter einen Wert von 7) im menschlichen Körper Probleme bei Entzündungshheilung, Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Abwehrkraft und Hormonhaushalt.

Wie ein Fisch im Wasser sind unsere Organe in das sie umgebende Milieu eingebettet. So wie für das Überleben der Fische die Qualität des Wassers entscheidend ist, können Belastungen der Zellumgebung (mit Wirkung auf den pH-Wert) in unserem Körper nach einer gewissen Zeit zu organischen Erkrankungen führen.

Durch die heutigen Veränderungen von Ernährungsweise, Lebens- und Umweltbedingungen, Stress und Hektik wird das optimale Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes leider häufig auf Dauer gestört. Daher ist zur Heilung jeder langwierigen Erkrankung neben den hier aufgeführten Behandlungsmethoden auf eine ausgewogene basenüberschüssige Ernährung mit eventuell begleitender Darmsanierung sowie eine gesunde Lebensführung zu achten – mit ausreichender Bewegung oder zumindest regelmäßiger frischer Luft und mit Erholungspausen.

Darmsanierung

Mit einer bereits erprobten Ernährungsumstellung ermöglicht man ein verbessertes Darm-Schleimhaut-Milieu (pH-Wert) sowie eine verbesserte Nährstoffaufnahme, die Voraussetzung für eine Heilung von chronischen Erkrankungen ist. Der Erfolg einer solchen Ernährungsumstellung kann im Rahmen einer sogenannten mikrobiologischen Diagnostik und mikrobiologischen Darm-Sanierungs-Therapie unterstützt und überprüft werden.

Warm halten, warm essen:

bei einer chronischen Entzündung kommt chinesisch-ernährungsmedizinisch „Schleim und Kälte in den Körper“, welche es verhindern, dass der körpereigenen Stoffwechsel auf Hochtouren läuft, um die Entzündung zu heilen. Daher sind bei chronischen (nicht bei akuten Entzündungen) „wärmende“ und kräftigende Lebensmittel und Speisen von Vorteil: bei entsprechender Verträglichkeit scharf essen (Thailändisch, Curry, Chili, Ingwer, Knoblauch)

die chinesische Ernährungsmedizin empfiehlt:

warme Getränke: Ingwer (erwärmt stark),

warme Suppen: scharf, Hühnersuppe (enthält entzündungshemmende Eiweiße: Cystein, Lysin: anti-viral)
wenig saure Lebensmittel: Orange, Zitrone nur bei akuter Entzündung oder zur Vorbeugung in warmer Umgebung

Äterische Ölmischung zur Anregung des körpereigenen entzündungshemmenden Immunsystems:

Stress reduzieren, Entspannungspausen, Yoga

Seitenanfang

3 Nahrungsergänzungsmittel

Vitamine und Mineralien/ entzündungshemmende pflanzliche Medikamente

Neben einem grundsätzlich stabilisierendem Multivitamin-Multimineralpräparat bei guter Ernährung sind folgende Stoffe günstig zur Stärkung des Körpers.

Omega-3-Fettsäuren

(v.a. in Hering und Lachs) hemmen die körpereigene Bildung von entzündlich-rheumatischen Stoffen.

Wichtige pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl.

Ein hoher Obst- und Gemüse- sowie ein geringer Fleisch-, Zucker-, Fettkonsum führt zu einem guten Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper, der sich auf die Sehnen und Gelenke im Körper entzündungshemmend auswirkt und Beschwerden beim Fersensporn vermindern kann.

Die Enzyme Bromelain (Ananas), Papain (Papaya), Rutin (Fenchel, schwarze Johannisbeere, Petersilie) wirken entzündungshemmend und abschwellend.

Curcumin (E 100) aus der Kurkuma-Pflanze hergestellt, ist in entsprechend gelbgefärbten Nahrungsmitteln, z.B. Margarine, Teigwaren, Kartoffelflocken, Reis-Fertiggerichten, Konfitüre, Marmelade und Senf sowie im Currypulver enthalten. Curcumin ist nachweislich stark entzündungshemmend.

Magnesium unterstützt die Muskeln und Sehnen bei der Entspannung.

Inzwischen gibt es Magnesiumpräparate, die auch bei schmerzbedingter Übersäuerung des Körpers gut

aufgenommen werden.

Magnesium kann zur Entzündungshemmung sinnvoll mit Curcumin und Brennesselblätterttee kombiniert werden.

Seitenanfang

4 Laborchecks

Grundlage und Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie von chronisch entzündlichen Erkrankungen ist die Testung einer eventuell vorhandenen Übersäuerung

Eine günstige Testung bei Verdacht auf Übersäuerung zur erfolgreichen 7-tägigen Eigentherapie mit Tests und Therapievorlagen erhalten Sie ausführlicher in unserer Beispielbehandlung.

Alternativ können Sie auch über ein externes Labor einen standardisierten Säure-Basen-Test nach Sander anfordern.

Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ist von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Genau wie viele Pflanzen bei einem andauernd zu sauren „Milieu“ nicht gedeihen können, gibt es bei einem andauernden Überwiegen der sauren Wirkstoffe (der sogenannte pH-Wert geht dann unter einen Wert von 7) im menschlichen Körper Probleme bei Entzündungshheilung, Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Abwehrkraft und Hormonhaushalt.

Wie ein Fisch im Wasser sind unsere Organe in das sie umgebende Milieu eingebettet. So wie für das Überleben der Fische die Qualität des Wassers entscheidend ist, können Belastungen der Zellumgebung (mit Wirkung auf den pH-Wert) in unserem Körper nach einer gewissen Zeit zu organischen Erkrankungen führen.

Durch die heutigen Veränderungen von Ernährungsweise, Lebens- und Umweltbedingungen, Stress und Hektik wird das optimale Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes leider häufig auf Dauer gestört.

Schulmedizinische Labordiagnostik bei Kalkschulter:

Durch die ärztliche Labordiagnostik werden entzündungsfördernde Erkrankungen wie Rheuma, Zuckerkrankheit, Harnsäure-Erhöhung, festgestellt und können entsprechend behandelt werden.

Immunsystem-Check zur Prüfung der entzündungshheilenden Wirkstoffe:

Vitamin D, Selen, Zink, Lipidperoxide, Antioxidative Kapazität

Nährstoffmangel bedingte Immunsystemstörung

Das entzündungshemmende Immunsystem benötigt viele Vitamine und Mineralien. Bei Immunschwachen/ Allergikern besteht häufig aufgrund einer geschädigten Darmflora ein verdauungsbedingter Mangel an diesen Nährstoffen.

Diese Darmflorastörung sollte mittels einer Stuhlprobe und die Nährstoffmängel sollten im Blut gemessen und entsprechend dauerhaft über eine geeignete Ernährung oder Ergänzung ausgeglichen werden.

Testung der Darm- Bakterienflora bei Verdacht auf verdauungsbedingte oder übersäuerungsbedingte Nährstoffmängel

Messung der Stresshormone:

erhöhte Werte der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol begünstigen jegliches Erkrankungsrisiko

Seitenanfang

5 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe

Manuelle /Osteopathische Therapiemaßnahmen/:

Die Osteopathie ebenso wie die Manuelle Therapie erfassen und behandeln Funktionsstörungen am Bewegungsapparat.

Die Ursache der Beschwerden liegt beim Fersensporn häufig in einem Missverhältnis zwischen

Belastbarkeit und Belastung nicht nur der Füße, sondern auch von anderen Gelenk- und Muskelstrukturen, die sich letztendlich auf die Füße entzündungsfördernd auswirken.

Die osteopathische bzw. manuelle Behandlung soll diese Missverhältnisse beheben und das physiologische Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven-Strukturen wieder herstellen.

Daher muss man bei Fersensporn-Schmerzen manchmal osteopathisch auf evtl. gleichzeitig vorhandene Rücken-, Schulter- oder Kieferprobleme eingehen, um letztendlich die entzündungsfördernde Statik der Füße zu verbessern.

Kräftigungstraining/ Dehnungs-Therapie

In der Physiotherapie ist das Kräftigungstraining der Fußmuskeln mit Handtuchrolle unter den Zehen ähnlich effektiv wie Dehnungsübungen, wie eine aktuelle Studie ergab.

Medikamente

Eine Kombination aus entzündungshemmenden Schmerzmitteln und einer die Muskeln lockernden Wärmebehandlung scheint sinnvoll zu sein.

Verwenden kann man hierbei z.B. unter Beachtung des Beipackzettels Medikamente mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen kombiniert mit Wärmflaschen oder Heizdecken.

Zusätzlich sind Wärmesalben und Schmerzsalben mit zum Beispiel Menthol, Arnika, Rosmarin und Kampfer teilweise als Ergänzung sinnvoll.

Cortison- Injektionen in den Schleimbeutel bei Schleimbeutelentzündung

können nach neuesten Studien v.a. bei chronischen Verläufen zur Heilung deutlich beitragen, aber erst, wenn die oberen 6 Behandlungsstrategien durchgeführt wurden und noch Beschwerden bestehen.

Denn erst, wenn die Ursachen der Kalkschulter behandelt wurden, hat man auch eine sehr gute Möglichkeit, mit diesen Injektionen auch tatsächlich ein evtl. noch vorhandenes Schmerzgedächtnis zu löschen.

fokussierte Stosswellen-Therapie bei längerer Schmerzsyptomatik:

Diese Form der Behandlung, die ursprünglich zur Zertrümmerung von Nierensteinen entwickelt wurde, eignet sich hervorragend, um bei chronischen (evtl. verkalkenden) Sehnenentzündungen und schmerzhaften Muskelverspannungen positive Heilungseffekte zu erreichen. Mit der sogenannten fokussierten Stosswellen-Therapie werden gezielte Impulse auf die Kalkschulter, aber auch auf wichtige Triggerpunkte an Sehnen und Muskeln ausgeübt, die sich dann schnell auflösen können.

In Verbindung mit einer gezielten Physiotherapie kann man eine schnellere Heilung herbeiführen.

Seitenanfang

6 Ärztliche Diagnostik/ Symptomatik/ Ursachen/ Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden

Diagnostik bei Kalkschulter:

Erfassung der Krankengeschichte (Anamnese) und klinische Untersuchung:

Die Kalkschulter ist von einem erfahrenen Arzt relativ einfach durch eine genaue Erhebung der Krankengeschichte zu erfassen.

Häufig werden scheinbare (muskelerkürzungs- oder Wirbelsäulen-blockierungsbedingt) oder echte Schulterschiefstände festgestellt.

MRT-, Röntgenaufnahmen und Ultraschalldiagnostik können die Diagnostik verfeinern.

Symptome:

Anlaufschmerz, v.a. morgens, und Belastungsschmerz nach längerer Belastung, v.a. beim Heben des Armes über 70 Grad nach oben.

Bei der Untersuchung besteht immer ein mehr oder weniger starker Schmerz beim Anheben des Armes über 70 Grad.

Ursachen der Kalkschulter:

Es gibt einige wesentliche Ursachen für die Kalkschulter, die neben dem Symptom Schmerz behandelt werden müssen.

Übergewicht oder Fehlernährung mit entzündungsfördernden harnsäurehaltigen Lebensmitteln wie Schweinefleisch oder glutenhaltigen Getreiden ist eine der möglichen Ursachen für eine gewichtsbedingte entzündungsfördernde Überlastung der Schulter-Sehnenplatte.

Andere Faktoren (z.B. Rauchen, Alkohol, einseitige Ernährung, Stress, Umweltbelastung) führen in Zusammenhang mit einer genetisch bedingten Rheuma-Veranlagung (die Eltern oder Großeltern hatten dann auch schon „Rheuma“) oder einer genetisch bedingten Harnsäure-Erhöhung häufiger zu entzündlichen Prozessen an Sehnen und Gelenken.

Entzündungen oder Schmerzen sind auch immer ein Warnsignal des Körpers, dass etwas in uns nicht mehr rund und gut läuft und wir uns fragen sollten ob wir uns auf irgendeine Weise vernachlässigt haben. (z.B. bei Stress, Erschöpfung, einseitiger Ernährung, falschen Körperhaltungen, usw.)

Welche anderen Erkrankungen können sonst noch ähnliche Schmerzen wie bei einer Kalkschulter verursachen (jedoch relativ selten)

Grunderkrankungen wie die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Durchblutungsstörungen der Gefäße (arterielle Verschlusskrankheit pAVK und/oder venöse Insuffizienzen) oder rheumatische Erkrankungen, Bandscheibenvorfälle der Halswirbelsäule und auch Nerven-Engpass-Syndrome des Armes können manchmal ähnliche Schmerzen wie bei einer Kalkschulter auslösen.

Daher ist eine gründliche ärztliche Untersuchung notwendig, die auch diese Alternativen für Schmerzen an der Schulter einschließt.

Seitenanfang

7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen:

Eine unzureichende Zufuhr und ein unzureichender Zell-Gehalt an Mikronährstoffen nimmt mit steigendem Alter zu. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und wasserlöslichen Vitaminen (C, B 1, B 2, B 6, B 12 und Folat) hängt u. a. von einer ausreichenden Zufuhr an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ab.

J Nutr Health 2012; Aging 16:206–212 CrossRefPubMed, Eur J Clin Nutr 2013; 67:1325–1327 CrossRefPubMed

Stress in familiärer bzw. Partner-Beziehung bzw. in der Arbeit:

Die sozialen Bindungen sind eine nachgewiesene starke Säule, um gesund zu bleiben. Bei häufigen und langanhaltenden chronischen Erkrankungen sollte man sich daher immer fragen, ob in den eigenen persönlichen Beziehungen zu großes Konflikt- oder Stresspotential steckt, welche wissenschaftlich gesehen das Immunsystem auf Dauer deutlich und grundsätzlich schwächen können. Solche Konfliktherde müssen gelöst werden, da diese auf Dauer auch schwerere

Krankheiten zur Folge haben können.

Systemische Therapeuten helfen z.B., das „System Familie“ oder das „System Beziehung“ oder das „System Arbeitsbeziehungen“ zu verbessern.

Literatur:

Extracorporeal Shockwave Therapy (ESWT) in the Treatment of Plantar Fasciitis – A Biometrical Review; I. R. Bøddeker; H. Schäfer; M. Haake, Clinical Rheumatology, 2014

Lewit, K.: Manuelle Medizin bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Elsevier Urban & Fischer, München Jena 2006

Knorpel- und knochenfreundliche Ernährung; Peter Krapf; Orthopädie & Rheuma 2015/4: 14-19

Henrotin, Y., F. Priem, and A. Mobasheri: Curcumin: a new paradigm and therapeutic opportunity for the treatment of osteoarthritis: curcumin for osteoarthritis management. Springerplus, 2013.

2(1): S. 56

Seitenanfang

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved - 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023