

Ontsteking of scheur in pees van de schouder

Afwijkingen van de rotator cuff

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

Uw orthopeed heeft u verteld dat u een ontsteking of een (gedeeltelijke) scheur heeft in één van de pezen van de rotator cuff van uw schouder.

In deze folder leest u wat dit precies is en hoe het kan worden behandeld. Aan het einde van de folder vindt u praktische informatie.

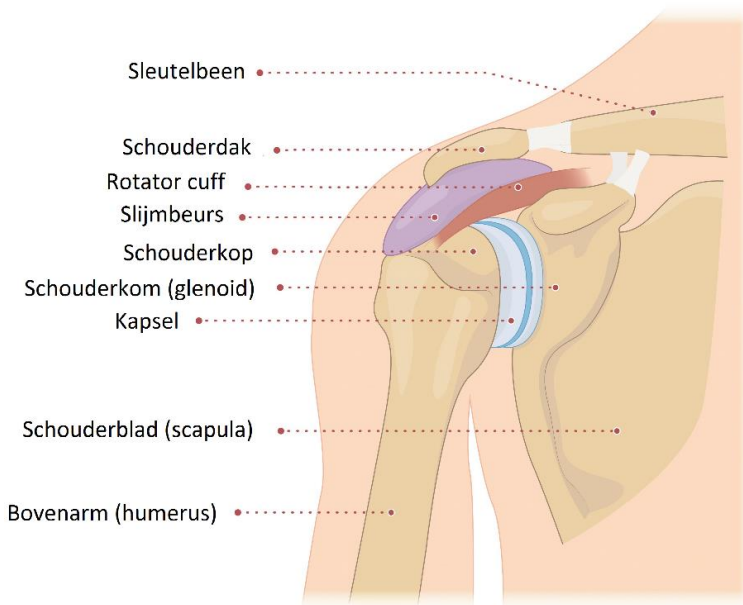
Wij vinden het belangrijk dat u goed en volledig geïnformeerd wordt. Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen, dan kunt u natuurlijk contact met ons opnemen.

Team Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer ziekenhuis

De gezonde schouder

Het schoudergewricht wordt gevormd door de kop van de bovenarm (humerus) en het kommetje (glenoïd) dat onderdeel uitmaakt van het schouderblad (scapula).

De botuiteinden in het gewricht zijn bedekt met een laag kraakbeen van ongeveer 2 mm. Deze laag is glad en elastisch zodat de kop soepel in de kom kan bewegen. Op en rondom het kommetje bevindt zich een kraakbeen ring (labrum). Dit zorgt voor stabiliteit van het gewricht. Aan de bovenzijde van het kommetje hecht de lange kop van de biceps pees aan.



Afbeelding 1: Het gezonde schoudergewricht.

Daarnaast is het gewricht omgeven door een kapsel waaroverheen andere spieren en pezen lopen. Deze vier pezen worden de 'rotator cuff' genoemd.

De rotator cuff bestaat uit vier spieren en bijbehorende pezen:

- Suprapinatus,
- Infraspinatus,
- Teres minor en de
- Subscapularis pezen.

De rotator cuff zorgt voor onder andere het kunnen optillen en draaien van de bovenarm. Ook zorgen de spieren en pezen voor stabiliteit tijdens het bewegen.

Boven de schouderkop en de pezen van de rotator cuff, zit het schouderdak (acromion) met daartussen een slijmbeurs. Deze slijmbeurs zorgt ervoor dat de pezen soepel kunnen bewegen.

Tot slot vormt het schouderdak nog een gewrichtje met het sleutelbeen (clavicula). Dit gewricht wordt ook wel het acromio-claviculaire (AC-)gewricht genoemd.

Ontsteking of scheur

Mensen met een peesontsteking of met een (gedeeltelijke) scheur, kunnen de volgende klachten hebben:

- Zwelling en irritatie van de pees, waardoor pijn ontstaat.
- Daarnaast kan er sprake zijn van een verminderde spierkracht.
- Meestal worden de pijn en krachtsverlies ervaren aan de voor- en buitenzijde van de bovenarm. Bij het optillen van de arm boven schouderhoogte, worden de klachten erger.

Oorzaak

Bij het vaststellen van de oorzaak, maken we onderscheid tussen een afwijking zonder of met voorafgaand trauma. Een trauma betekent in dit geval meestal dat u op uw arm of schouder bent gevallen.

1. Geen trauma

Naarmate mensen ouder worden, is het normaal dat de ruimte tussen de kop van de bovenarm en het schouderdak door slijtage vaak kleiner wordt. Ook de pezen kunnen slijten. Dit komt doordat ook bij gewoon dagelijks gebruik, de pees bij iedere beweging tegen het schouderdak aanwrijft. Dit kan irritatie geven van de slijmbeurs en een peesontsteking tot gevolg hebben. Als deze klachten langer bestaan, kan er soms ook een 'slijtagescheur' van de pees ontstaan.

2. Wel een trauma

Bij een 'traumatische scheur' wordt deze veroorzaakt door bijvoorbeeld een val op de arm of schouder. Dit komt meestal bij jongere patiënten voor.

Het stellen van de diagnose

De diagnose wordt gesteld door een combinatie van uw verhaal, het lichamelijk onderzoek en soms aanvullende onderzoeken van de schouder. Naast een gewone röntgenfoto kunnen met name een echo en/of MRI-scan van de schouder meer informatie geven over (de mate van) scheuren van de pezen.

Mogelijke behandelingen

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk voor een afwijking aan de pezen: medicijnen, fysiotherapie of een operatie.

1. Geen trauma: peesontsteking en slijtagescheur

- Medicijnen: ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's), zoals diclofenac of ibuprofen, deze kunnen de pijn en de ontstekingsreactie van de schouder verminderen.

- Fysiotherapie: de fysiotherapeut zal met gerichte oefeningen proberen om de pijn te verminderen en daarnaast de functie, spierkracht en coördinatie van de schouder te verbeteren en herstellen.
- Injectie met corticosteroïden in de slijmbeurs: een combinatie van een pijnstiller en ontstekingsremmer. Meer informatie hierover kunt u lezen in de folder die we daarover hebben.
De injectie heeft als doel om de pijn en ontstekingsreactie te verminderen. Dit kan er ook voor zorgen dat u de oefeningen voor uw schouder beter kunt doen.

Operatie

Als deze behandelingen niet helpen, dan kan soms een operatie helpen.

2. Wel een trauma: een traumatische scheur

Hiervoor zijn de behandelingen hetzelfde als voor de peesontsteking en slijtagescheur. Het is wel zo dat sneller overwogen kan worden om te opereren.

Soorten operatie

- **Schoonmaken van ontstekingsweefsel via een kijkoperatie**
Is de kwaliteit van de pezen en spieren niet meer goed genoeg om deze te kunnen hechten? Of is er sprake van een chronische ontsteking? Dan kan soms door een kijkoperatie de schouder worden schoongemaakt en het ontstekingsweefsel worden verwijderd.

- **Hechten van de pees via een kijkoperatie**

Als de pezen en spieren nog van goede kwaliteit zijn, dan kunnen deze gehecht worden met een kijkoperatie. Hierbij wordt gebruik gemaakt van zogeheten botankers.

Daaraan zitten hechtdraden om de pees op z'n oude plek terug te hechten. Daarnaast is het soms nodig om extra ruimte te maken onder het schouderdak, zodat de pezen meer ruimte hebben om daarna vrij te kunnen bewegen. Tijdens de operatie wordt dan wat bot van de onderzijde van het schouderdak (het acromion) gefreesd.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar het Orthopedisch centrum Albert Schweitzer ziekenhuis. Wij beantwoorden uw vragen graag.

De polikliniek Orthopedie is bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 08.00 - 17.00 uur, tel. (078) 652 32 70.

Locaties Albert Schweitzer ziekenhuis

<ul style="list-style-type: none">• Locatie Dordwijk Albert Schweitzerplaats 25 3318 AT Dordrecht	<ul style="list-style-type: none">• Locatie Zwijndrecht Langeweg 336 3331 LZ Zwijndrecht
<ul style="list-style-type: none">• Locatie Sliedrecht Stationspark 401 3364 DA Sliedrecht	<ul style="list-style-type: none">• Buitenpolikliniek GOED Ridderkerk Jan Luykenstraat 8 2985 BV Ridderkerk

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2020
pavo 1575