



Peesblessures schouder

De schouder is het beweeglijkste gewricht van ons lichaam, hierdoor kunnen we de armen goed bewegen. Deze grote beweeglijkheid wordt o.a. mogelijk gemaakt door vier grote spieren in de schouder (cuff spieren genoemd, zie afbeelding) Zij zorgen ervoor dat de schouder goed kan bewegen en dat de schouder in de kom blijft. De pezen die aan deze spieren vast zitten hebben niet veel ruimte tussen de bovenarm en het schouderdak waardoor irritatie kan ontstaan. Peesblessures in de schouder komen veel voor.

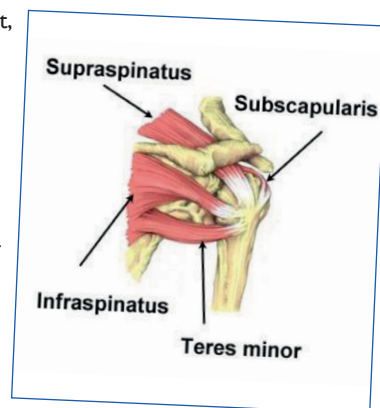
Dit kan o.a. komen doordat bij het ouder worden de ruimte hier kleiner wordt, door slijtage dus.

Irritatie kan ook ontstaan door:

- Overbelasting
- Slecht bewegingspatroon
- Trauma (bijvoorbeeld een val op de arm of schouder)

Gevoelig voor ontstekingen

Vooral bij overbelasting kunnen de pezen op deze locatie makkelijk geïrriteerd of ontstoken raken. Dit wordt dan een peesontsteking of tendinitis genoemd. Soms is er sprake van een tendinose (degeneratie van de pees door verouderingsproces), dit kan ook gepaard gaan met ontstekingen. Pezen zijn minder goed doorbloed dan spieren. Daardoor zijn ze gevoeliger voor ontstekingen en duurt het herstel vaak langer.



“

Wist u dat er een schouder netwerk bestaat waar mensen met schouderklachten bij een gespecialiseerde fysiotherapeut terecht kunnen

De diagnose wordt gesteld op basis van een gesprek en een lichamelijk onderzoek. De arm wordt dan in verschillende posities bewogen en er wordt gekeken naar de pijn, kracht en beweeglijkheid. Aanvullend onderzoek kan ook nog worden gedaan door bijvoorbeeld het maken van een echo. Dat laatste kan soms ook bij de fysiotherapeut.

Behandeling:

Bij hevige pijnklachten wordt rust en eventueel pijnstillende medicatie voorgeschreven. De schouder kan ook worden getapet met kinesiotape bij de fysiotherapeut. Verder kan het herstel van de pees worden bevorderd met shockwave. Deze prikkels bestaan uit hoogenergetische geluidsgolven. Deze geluidsgolven kunnen het herstelproces bij een peesontsteking bevorderen wat uw klacht ten goede kan komen. Als de ergste pijn verdwenen is kan er worden begonnen met oefeningen om de pees sterker te maken en om herhaling te voorkomen.

Heeft u (vragen over) schouderklachten neem dan contact op met een fysiotherapeut, bij voorkeur aangesloten bij een schouder netwerk.