

Schouderinklemming of impingement

Pijn in de schouder kan het gevolg zijn van een inklemming. Pezen en een slijmbeurs onder het topje van de schouder hebben dan te weinig plaats om vlot heen en weer te bewegen. Zo'n inklemming is meestal het gevolg van een ontstoken gewrichtskapsel of pees. Bijna altijd raakt het probleem opgelost met rust, geneesmiddelen en fysiotherapie.

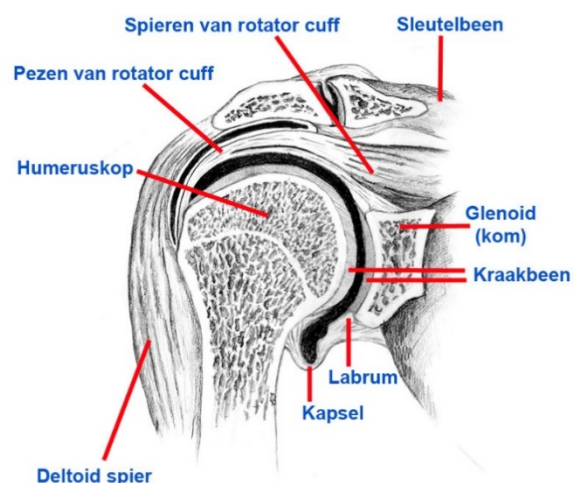
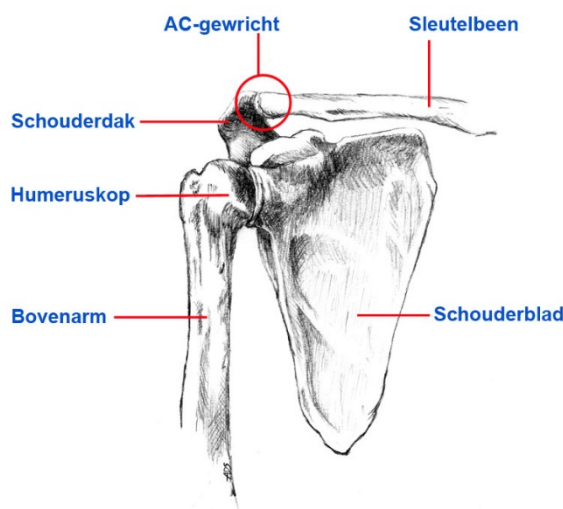
Wat is het?

Een inklemming ontstaat wanneer bijvoorbeeld een zenuw of een pees te weinig ruimte krijgt. Dat kan op verschillende plaatsen in het lichaam gebeuren, waaronder de schouder. Zo'n inklemming veroorzaakt pijn en andere ongemakken. In plaats van inklemming wordt ook de Engelse term 'impingement' gebruikt, wat hetzelfde betekent.

Waar zit het?

Een vernauwing van de ruimte onder het schouderdak veroorzaakt in dit geval het probleem.

- Onze schoudergordel bestaat uit verschillende botten, die met elkaar verbonden zijn door gewrichten. Een van die botten is het schouderblad, het vlakke driehoekige bot dat de rugzijde van de schouder vormt. Het schouderdak of acromion is een benig uitsteeksel bovenaan op dat schouderblad.
- Het acromion steekt als een dakje uit boven de bol die aan het uiteinde van de bovenarm zit. Aan die bol hangen vier pezen vast, die samen één groot peesblad vormen: de rotatorcuff of het rotatorenmanchet. Wanneer we onze arm en schouder bewegen, glijden die pezen door de opening tussen het schouderdak en de bovenarmbol.
- Om die glijbeweging nog te vergemakkelijken, zit tussen de pezen en het bot een slijmbeurs of bursa. Dat is een soort kussentje.
- Een gewrichtskapsel met gewrichtsbanden of ligamenten houdt kom en bol bij elkaar. Dat kapsel is stevig maar ook ruim, zodat het gewricht een grote bewegingsvrijheid heeft.



•

Normaal werkt de schouder als een vernuftig samenspel van botten, spieren en pezen. Daardoor is de schouder heel beweeglijk maar toch heel stabiel.

Wat gebeurt er?

Door een letsel aan de pezen of het gewrichtskapsel gebeurt het soms dat de pezen niet meer goed onder het acromion kunnen doorglijden. Daardoor kan de slijmbeurs ingeklemd raken en ontsteken. De slijmbeurs zit vol met vocht. Een slijmbeursontsteking heet ook bursitis, een peesontsteking is een tendinitis en een kapselontsteking een capsulitis.

Oorzaken

Wanneer de arm omhoog getild wordt, schuiven de rotatorcuffpezen door de kleine ruimte tussen de schouderkop en het schouderdak. Wanneer echter de pezen of het kapsel ontstoken is, dan glijden de pezen niet meer zo vlot door die opening en raakt ook de slijmbeurs ontstoken.

Door vaak armbewegingen boven de schouder te maken, kan op den duur overbelasting van het kapsel en/of de pezen veroorzaken. Bijvoorbeeld als u intensief tennist of zwemt, of huisschilder bent.

Symptomen

- Pijn in de voor- en zijkant van de schouder en/of in de voorarm.
- De pijn is het ergst als de arm boven schouderhoogte beweegt, bijvoorbeeld bij het schilderen van een plafond, de was ophangen of een bal gooien.
- Ook 's nachts kan het pijn doen, vooral bij het liggen op de schouder.
- Op de duur worden sommige bewegingen moeilijker, bijvoorbeeld de arm achter de rug brengen om een rits te sluiten. Ook de kracht in de schouder kan verminderen.

Onderzoek en diagnose

- Het verhaal: waar doet het pijn en wanneer?
- Een lichamelijk onderzoek van de arm en schouder. De arts onderzoekt welke plaatsen en bewegingen het pijnlijkest zijn.
- Een röntgenfoto om te kijken of er andere oorzaken van de pijn zichtbaar zijn.
- Een echografie toont de ontsteking van de slijmbeurs en de pezen.
- Soms gebeurt een CT-scan of MRI-onderzoek om scheuren in de pees op te sporen. Vaak wordt vooraf contraststof ingespoten voor een nog beter beeld.
- Soms krijg je meteen al een inspuiting in de slijmbeurs met een plaatselijk verdovend middel. Verdwijnt de pijn daarmee heel snel, dan heeft u inderdaad een inklemming in de schouder en bijvoorbeeld geen nekprobleem.

Behandeling

Een inklemming wordt meestal zonder operatie behandeld. Dat wordt ook een conservatieve behandeling genoemd.

Vroeger gebeurde soms een kijkoperatie om een stuk bot van het schouderdak weg te nemen. Die operatie heeft geen goed resultaat als de oorzaak –ontstoken kapsel of pezen - niet mee wordt behandeld. Deze operatie is nog maar zelden nodig.

Zonder operatie

- Rust: stop tijdelijk met de activiteit die de pijn veroorzaakt.
- Een ijskompres en een niet-steroïdale ontstekingsremmer zoals ibuprofen of aspirine verminderen de ontsteking, de pijn, de zwelling en de roodheid.

- Een inspuiting in de slijmbeurs met cortisone en een plaatselijke verdovend middel. Door deze geneesmiddelen verdwijnen de pijn en de ontsteking van de slijmbeurs en de pees. In lichte gevallen kan dat al genoeg zijn om het probleem afdoend op te lossen.

Cortisone kan bijwerkingen hebben. Daarom moet er minstens twee weken zitten tussen twee inspuitingen in, en mag u er niet meer dan drie na elkaar krijgen.

2. Soms wordt de ontsteking de eerste uren tot dagen even erger voor ze vermindert. IJs en een niet-steroïdale ontstekingsremmer helpen dan.

Opgelet: als u diabetes heeft, kan cortisone je suikergehalte tijdelijk verhogen. Controleer na de inspuiting wat vaker je suikerspiegel en raadpleeg de huisarts bij problemen.

- Fysiotherapie: stretchoefeningen verminderen de stijfheid in de schouder. Daarna maken krachtoefeningen de spieren van de rotatorcuff sterker.