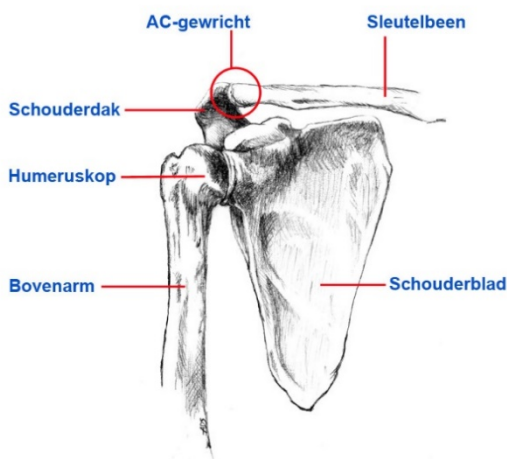
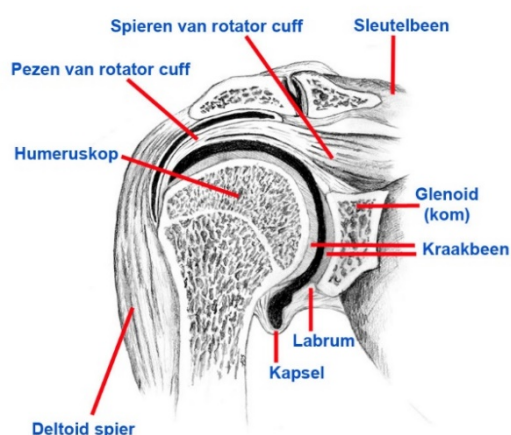


Verkalking van de rotatorcuff

Kalk kan zich opstapelen in de rotatorcuffpezen van de schouder. Het lichaam bevrijdt zich meestal zelf van die verkalking, maar dat doet soms heel veel pijn. De aandoening kan ook chronisch worden. Dan is er regelmatig een pijnlijke opflakking. De eerste behandeling bestaat daarom uit geneesmiddelen tegen de pijn en de ontsteking. Helpt dat niet, dan wordt het oplossen van de kalk van buitenaf met geluidsschokgolven gestimuleerd, of kan de kalk door een operatie weggenomen worden.

Waar zit het?

De verkalking ontstaat in de pezen van de rotatorcuff, ook wel het rotatorenmanchet genoemd. Die vier pezen vormen samen één groot peesblad. Ze zitten vast aan de schouderkop, de bol aan het uiteinde van de bovenarm. Ze zijn de uitlopers van vier spieren die vertrekken van het schouderblad.



De rotatorcuffpezen schuiven heen en weer door een nauwe doorgang wanneer we onze arm bewegen. Die ruimte wordt begrensd door het schouderdak - een stukje bot op het schouderblad – bovenaan en de bovenarmkop onderaan.

Wat gebeurt er?

Calciumkristallen zetten zich af in een of meer pezen van de rotatorcuff. Die kristallen kunnen in alle pezen van het lichaam ontstaan. In de schouder hebben ze een voorliefde voor de rotatorcuff.

Er zijn verschillende fasen in de aandoening. Dit zijn de belangrijkste:

1. De groeifase

De verkalking ontstaat geleidelijk aan in de pees.

2. De rustfase

De verkalking ligt ingekapseld in de pees, meestal als een krijtachtige massa.

3. De oplossingsfase

Het lichaam lost zelf de kalk geleidelijk op. Soms echter barst de kalkmassa uit het weefsel dat het ingekapseld houdt, zoals uit een rijpe zweer. Dit lijkt op tandpasta en komt terecht in de nauwe ruimte tussen het schouder dak en de kop van de bovenarm. Ze veroorzaakt er een hevige ontsteking. De slijmbeurs of bursa zal mee ontsteken. Door de ontsteking verdwijnt de kalk echter en geneest de pees.

Soms wordt de aandoening chronisch. Ze blijft dan steken in één van de fasen. Dat kan jaren duren.

Wie krijgt het?

Waarom of waardoor die verkalkingen ontstaan, weten we nog niet goed. Waarschijnlijk speelt erfelijkheid een rol.

Vooraf jongere mensen krijgen het. Bij mensen tussen de leeftijd van 30 en 50 jaar komen ze het vaakst voor, bij oude mensen bijna niet meer. Met artrose of veroudering heeft het niets te maken.

Tweemaal zoveel vrouwen als mannen krijgen het. Tien tot 25 procent heeft het aan beide schouders.

Symptomen

- De pijn zit in de bovenkant van de schouder en kan uitstralen naar de bovenarm en de nek. Die pijn verschilt volgens de fase waarin de verkalking zit.
- Tijdens de groeifase kunt u last hebben van een chronische maar draaglijke pijn in de pees, met opstoten.
- Tijdens de rustfase kunt u moeite hebben om de arm boven schouderhoogte te tillen of te bewegen, bijvoorbeeld wanneer u de was ophangt of een plafond schildert. Dan kan de verkalkte en verdikte pees tegen het schouderdak aanschuren. Op de schouder liggen kan zo pijnlijk zijn, dat u er 's nachts wakker van wordt.
- Tijdens de oplossingsfase kan er een extreem hevige en plotse pijn voelen wanneer de kalk uit het kapsel breekt en een ontsteking veroorzaakt.
- Bij een chronisch vorm is er sprake van regelmatig periodes met erg veel pijn, afgewisseld met goede periodes.

Diagnose en onderzoek

- Het verhaal: wanneer en waar doet het pijn?
- Een lichamelijk onderzoek: de arts onderzoekt welke plaatsen en bewegingen pijnlijk zijn.
- Een röntgenfoto van de schouder. Hoe de verkalkingen er op de foto precies uitzien, vertelt meer over de fase waarin het proces zich bevindt en hoe groot de kans is dat het vanzelf geneest.
- Een echografie om eventuele scheuren in de pees op te sporen.

Behandeling

De eerste behandeling bestaat uit het bestrijden van de symptomen, tot de verkalking vanzelf genezen is.

- Rust. Vermijd tijdelijk bewegingen die de pijn uitlokken.
- Een ijskompres op de pijnlijke plek en NSAID's helpen tegen de pijn en de ontsteking. NSAID's zijn ontstekingsremmende geneesmiddelen zonder cortisone, zoals ibuprofen of aspirine.
- Fysiotherapie. Eerst om de schouder soepel te houden en te voorkomen dat hij ook nog verstijft. In een tweede fase worden er spierversterkende oefeningen aangeleerd. Een inspuiting met cortisone en een plaatselijk verdovend middel in het gewricht. Dat kan de pijn en de ontsteking een hele tijd wegnemen. Sommige mensen zijn er daarna zelfs voorgoed vanaf.

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

Opgelet: Als u diabetes heeft, kan cortisone het suikergehalte tijdelijk verhogen. Controleer na inspuiting wat vaker de glucosespiegel en raadpleeg de huisarts bij problemen.

Als het voorgaande niet helpt, bestaan de mogelijkheid om operatieve behandeling te ondergaan.

3. Operatie

De kalk kan ook chirurgisch verwijderd worden, via een open operatie of een kijkoperatie

Herstel en revalidatie

- Een draagdoek is meestal niet nodig.
- De arm mag bewegen binnen de pijngrens. De arm moet vier weken ontzien worden om overbelasting van de pees te voorkomen.
- U bent twee tot vier weken arbeidsongeschikt.
- Soms flakkert de pijn ongeveer zes weken na de operatie terug op, gedurende enkele dagen. Dit betekent dat het lichaam de laatste restjes kalk zelf aan het oplossen is. Daarna verdwijnt de pijn meestal helemaal.



verkalking