

Fysiotherapie Poos – Schouderpijn

Schouderpijn

Na lage rugpijn en nekpijn is schouderpijn de derde meest voorkomende klacht van het spier- en gewrichtsstelsel. De pijn in de schouderregio kan veroorzaakt worden in de schouderregio zelf, maar kan ook het gevolg zijn van bijvoorbeeld problemen in de nek of borstwervelkolom. Heel soms (in minder dan 1% van de gevallen) is er iets ernstigs aan de hand (infectie, breuk of tumor). De twee meest voorkomende aandoeningen van de schouder zijn de slijmbeursontsteking en de frozen shoulder.

De slijmbeursontsteking

Deze aandoening staat op nummer één bij de schouderklachten. Jaarlijks krijgen ongeveer 23 op 1000 mensen een slijmbeursontsteking, bij vrouwen meer dan bij mannen en treedt voornamelijk op vanaf de 40 jaar. Mogelijke oorzaken kunnen zijn: overbelasting, instabiliteit, kalkafzetting, of verstoring van het bewegingspatroon van het schouderblad. Soms is de oorzaak niet bekend.

Bovenop de pezen van de schouder liggen slijmbeurzen die er voor zorgen dat bewegingen makkelijker gemaakt kunnen worden. Door bovengenoemde oorzaken kunnen de pezen met de slijmbeurs tussen de kop van de bovenarm en het bot van het schouderdak bij het heffen van de arm beklemd raken. Door die inklemming ontstaat een ontstekingsreactie met onder andere zwelling en pijn. De zwelling ten gevolge van de ontsteking verergert op zijn beurt het inklemmen. In het beginstadium is er sprake van een acute slijmbeursontsteking. In chronische gevallen raken slijmbeurs en de onderliggende pezen blijvend ontstoken.

Klachten

De klachten bestaan uit pijn in schouder en bovenarm, vaak dag en nacht, die verergert bij bewegen (met name heffen en reiken) van de arm. Draaien van de arm in zijwaarts geheven stand, bij 90° geeft pijn. Soms is er uitstraling naar de nek, de elleboog of hand en worden er tintelingen gevoeld. Werkzaamheden boven het hoofd verergeren de klachten.

Behandeling

Bij heftige acute klachten is het verstandig om voor korte tijd de activiteiten aan te passen. Het is goed om de arm in meerdere richtingen te blijven bewegen binnen de pijngrens. Als de pijn wat minder wordt is het zaak om de normale activiteiten weer geleidelijk te hervatten en niet te wachten tot de pijn volledig weg is. Indien er sprake is van een verstoord bewegingspatroon van het schouderblad is het belangrijk de schouderpijnen te versterken. Het is aangetoond dat dit op de korte en lange termijn de klachten kan verminderen.