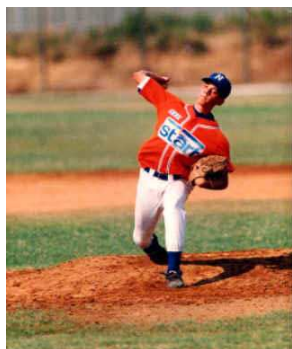


Peesontsteking in de schouder

Wat is het?

Een schouder is een tamelijk instabiel gewricht, waardoor de schouderpijnen vaak grote krachten moeten verwerken. Bij veel takken van sport, zoals werp- en racketsporten en sommige balsporten worden de spieren en vooral de pezen in de schouder fors belast. Peesontstekingen zijn meestal overbelastingsblessures. De pijnklachten door de peesontsteking kunnen worden ingedeeld naar toenemende ernst:



- Fase 1: Alleen pijn na sportbeoefening
- Fase 2: Ook pijn bij aanvang van sportbeoefening
- Fase 3: Ook pijn gedurende sportbeoefening
- Fase 4: Zelfs pijn in rust

Oorzaken

Een ontsteking van de pees van de bovendorspijler (m. supraspinatus) ontstaat als gevolg van bovenhandse bewegingen, zoals het werpen, de borstcrawl bij zwemmen en het smashen bij racketsporten en volleybal. De pees van deze spier wordt "gemangeld" tussen het schouderdak en de kop van de bovenarm, waardoor de pees geïrriteerd wordt. Dit leidt tot zwelling van de pees. Hierdoor neemt de ruimte voor de pees nog verder af en ontstaat vooral bij zijdelingse hefbewegingen pijn en onmacht om deze bewegingen uit te kunnen voeren. Met het toenemen van de leeftijd komen peesontstekingen vaker voor omdat door de veroudering en het veelvuldig gebruik de pees slechter van kwaliteit wordt. Een matige techniek of intensivering van sportactiviteiten maakt de kans op een peesontsteking groter.

Ook ontstekingen van de bicepspees, aan de voorzijde van het schoudergewricht of de infraspinatuspees aan de achterzijde van de bovenarmkop komen bij sporters vaak voor. Overbelasting van deze spieren door smashen en werpen zijn ook hierbij de oorzaak van de ontstekingsreactie van de pezen van deze spieren.

Wat te doen bij een peesontsteking in de schouder?

Fase 1 + 2 : Trainingsintensiteit aanpassen

- Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van de training al voldoende zijn om schouderpeesontsteking in stadium 1 of 2 te laten genezen. Vermijd explosieve bewegingen. Pijn betekent stoppen. Om in conditie te blijven kun je bijvoorbeeld gaan fietsen, aquajoggen, of steppen. Je schouderpijnen worden hierbij niet zo zwaar belast.
- Koelen na de sportinspanning

Doortrainen brengt het risico met zich mee van een verergering van de blessure en een steeds moeilijker herstel!

Fase 3 en hoger

- Maak tijdelijk geen werp- of smashbewegingen met de schouder. Pas beginnen met het herstel als je pijnvrij bent. Alternatieve trainingsvervangende arbeid mag wel mits het pijnvrij uitgevoerd kan worden.
- Bij een schouderpeesontsteking in stadium 3 of hoger is het verstandig om een (sport)fysiotherapeut te raadplegen.



Ook als de klachten langzaam of helemaal niet verdwijnen óf in alle gevallen waarin je niet zeker bent van de aard van de klachten is een afspraak met de (huis)arts of (sport)fysiotherapeut raadzaam. Helemaal niets doen is niet de meest optimale oplossing. Bij aanhoudende klachten is het stellen van een goede diagnose erg belangrijk. Consulteer hiervoor een (huis)arts of (sport)fysiotherapeut.

Behandeling van een peesontsteking in de schouder

Bij een schouderpeesontsteking kan behandeling worden geadviseerd door (huis)arts of (sport)fysiotherapeut. Deze kan bestaan uit lokale behandeling om het herstel te bevorderen waarbij veelal ook oefeningen gedaan worden voor een spoedige sporthervatting. Door het doen van de oefeningen verbeter je de spierkracht van de schouder én het coördinatievermogen van de arm. Hierbij is ook aandacht voor een juiste techniek erg belangrijk!

Voorkomen van een peesontsteking in de schouder

- Een goede werp-, en slagtechniek, een goede getraindheid en een rustige opbouw van de trainingsintensiteit zijn belangrijk om klachten te voorkomen.
- Balans tussen sportactiviteiten en lichamelijk herstel.
- Goede warming-up en cooling down.
- Goede begeleiding bij de revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.

CURA
FYSIOTHERAPIE

PCIT
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl