

Schouderinstabiliteit

Schouderklachten bij sporters komen veel voor (Schmikli et al). Vooral bij sporten waarbij bovenhands moet worden gegooid of worden geslagen, wordt de schouder zwaar belast. Voorbeelden van bovenhandse sporten zijn handbal, volleybal, honkbal, softbal, tennis en speerwerpen.

De schouder bestaat uit een aantal onderdelen :

- Beenderen
 - het sleutelbeen (clavicula)
 - het schouderblad (scapula)
 - het bovenarmbeen (humerus)
- Gewrichten
 - Het acromioclaviculair gewricht, tussen het acromion (het uiteinde van het schouderblad) en de clavicula (sleutelbeen)
 - Het glenohumeraal gewricht (schouder gewricht) tussen de kop van de bovenarm en het gewrichtsoopervlak van het schouderblad (glenoid)
- Ligamenten (kapselbanden)

Dit zijn bindweefsel structuren, die de beenderen met elkaar verbinden en begeleiden in hun bewegingen ten opzichte van elkaar.

Zo worden onder andere clavicula en acromion met elkaar verbonden door een ligament. Er is tevens een gewrichtskapsel, een dunne zakvormige structuur die het schoudergewricht omgeeft en aan de voor- en achterkant verstevigd wordt door gewrichtsbanden.
- Het acromion (schouderdak)

Dit is eigenlijk het uiteinde van het schouderblad, deze platte bot structuur vormt het dak van de schouder.
- Pezen

Dit zijn dikke, koordachtige weefselstructuren die de spieren met het bot verbinden. De meest gekende pezen in de schouder zijn de rotatorcuffpezen.
- Spieren

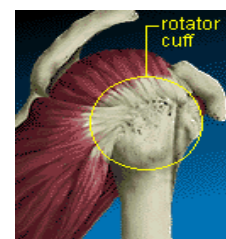
Deze dragen de schouder en laten hem toe te bewegen in alle richtingen.
- Bursa (slijmbeurs)

Om hevige wrijving van bewegende structuren ten opzichte van elkaar te vermijden bevinden zich kleine slijmbeurzen tussen deze elementen. Dit soort zakje is met een kleine hoeveelheid vocht gevuld.



De bovenarm zit met zijn kop in de kom onder het schouderdak. De kom omsluit maar gedeeltelijk de kop van de bovenarm. Om te voorkomen dat de kop van de bovenarm uit de kom schiet, zit er een ring van kraakbeen (labrum) aan de rand van de kom. Deze maakt de ruimte van de kom als het ware wat dieper, waardoor de kop goed wordt omsloten en er niet uit kan "vallen." Vervolgens lopen er een aantal banden (ligamenten) over het schoudergewricht.. Deze zijn afwisselend gespannen dan wel ontspannen, afhankelijk van de stand van de schouder. Zo is er in elke stand van de schouder wel een aantal ligamenten gespannen. Deze dragen bij aan de stabiliteit van de schouder. Het labrum en de ligamenten zorgen voor de passieve stabiliteit. Het labrum en de ligamenten kun je namelijk niet bewust aanspannen of ontspannen.

Ten slotte lopen er spieren over het schoudergewricht. Zij zorgen niet alleen voor het bewegen van de schouder, maar zij leveren ook een (zeer belangrijke) bijdrage aan het stabiliseren van de schouder. Door het aanspannen van deze spieren wordt de kop namelijk goed in de kom gefixeerd. Dit wordt de actieve stabiliteit genoemd.



Bij sporten als handbal, volleybal, honkbal, softbal, tennis, speerwerpen en zwemmen kunnen er herhaaldelijk kleine beschadigingen in het labrum of ligamenten optreden, waardoor ze hun stabiliserende functie verliezen. De beschadiging kan ook in één keer gebeuren, bijvoorbeeld na een val op de schouder of arm.

Andere oorzaken van instabiliteit zijn bijvoorbeeld zijn een verstoord spierevenwicht of een slechte coördinatie. Bepaalde spieren kunnen verzwakt zijn, of spannen niet op het juiste moment aan. Ten slotte kan een schouderinstabiliteit ontstaan naar aanleiding van een bewegingsbeperking in de rug. Als er een aantal wervels niet meedraait met het maken van een werpbeweging of een borstcrawl, moet de schouder extra hard werken om toch de juiste bewegingsuitslag te halen. Ook dan ontstaat er een bovenmatige rek op de stabiliserende structuren van de schouder.

Om schouderblessures te voorkomen (zeker bij werpsporten) is het aan te raden spierversterkende oefeningen voor de schouder standaard in het trainingsprogramma op te nemen.