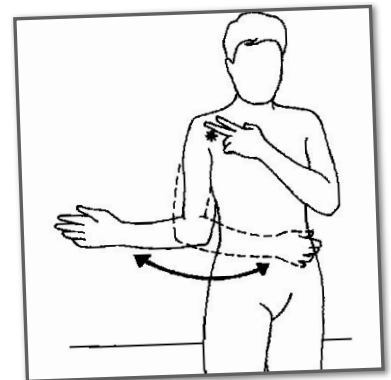


Aandoeningen van de Rotator Cuff

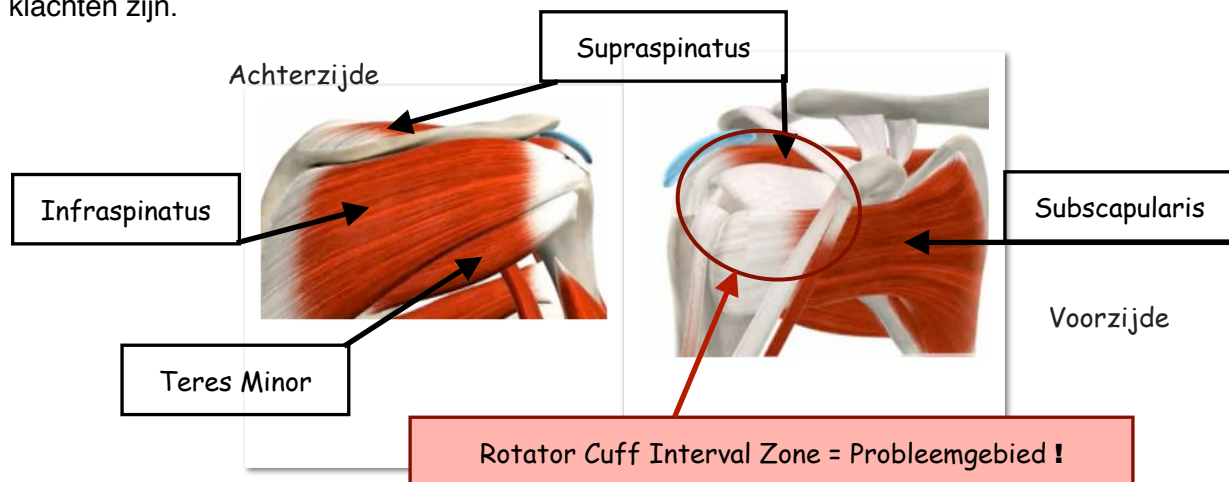
Schouderpijn is een vaak voorkomende gezondheidsklacht. Dat is ook niet zo verwonderlijk. **Vanaf de leeftijd van ca. 40 jaar treedt immers een progressieve verzwakking op van het schouderkapsel en vooral van de spieren en pezen rond het schoudergewricht.** De meeste schouderpijnen hebben daar op één of andere manier mee te maken.

In dit artikel hebben wij het over letsels van de **rotator cuff**. Rotator (herken hierin ook het woord 'rotatie') betekent 'draaiër'. Cuff betekent manchet. Feitelijk gaat het over vier spieren die samen een soort manchet rond de schouderkop vormen en die er voor zorgen dat de schouderkop een draai beweging maakt ten opzichte van de schouderpan (zoals bv. naar binnen of buiten draaien - zie figuur). En er ook voor zorgen dat de schouder niet uit de kom gaat.



Spieren van de rotator cuff (anatomie)

Hier onder worden de vier spieren in een tekening weergegeven. Schouderpijn als gevolg van een letsel van de rotator cuff doet zich vooral voor wanneer het letsel aan de voorzijde gelegen is. Hoe dichterbij het letsel ligt bij de zogenaamde Rotator Cuff Interval zone, hoe erger doorgaans ook de klachten zijn.





Verschillende problemen van de rotator cuff

Pijn is meestal het eerste teken dat er iets verkeerd gaat met uw schouder. U hebt uw huisarts geraadpleegd en die heeft u verteld dat het gaat om een rotator cuff probleem. Of uw huisarts heeft direct een meer specifieke diagnose gesteld van één van de verschillende aandoeningen waardoor de rotator cuff getroffen kan worden. Nu wilt u graag weten wat achter die diagnostische benaming schuilgaat.

De rotator cuff is kwetsbaar voor ontsteking en/of letsel van de spieren en pezen. De daarmee gepaard gaande pijn kan verschillende oorzaken hebben. Het meeste komen voor:

- ➔ een ontsteking door overbelasting of overuse tendinitis
- ➔ een ontsteking door inknelling of impingement tendinitis
- ➔ een ontsteking met kalkafzetting of tendinitis calcarea
- ➔ een gedeeltelijke ofwel volledige scheur van de pees en/of spier

Ontsteking (tendinitis) door overbelasting

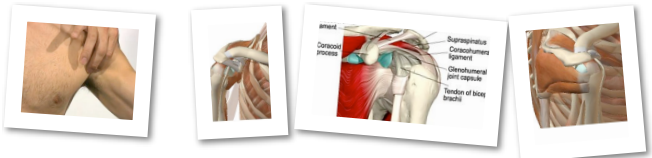
Repetitieve schouderbewegingen boven de 70° of boven het hoofd geven een repetitieve stress aan de rotator cuff, die vervolgens leidt tot irritatie, kneuzing of rafeling. Ook het langdurig dragen van bagage of een zware boodschappentas (of andere last) leidt tot stress op de structuren van de rotator cuff. Stress dient hier in zijn letterlijke lichamelijke betekenis te worden begrepen: een spanning (in de weefsels) in reactie op een belasting die niet routinematig (dat is: zonder actieve inspanning) kan gehanteerd worden. Bij repetitieve of zich steeds weer opnieuw herhalende stress ontbreekt de nodige hersteltijd. Hersteltijd is de tijd die de weefsels nodig hebben om hun oorspronkelijke gezondheidstoestand (conditie) te herstellen.

Irritatie, kneuzing of rafeling veroorzaken schouderpijn, ontsteking van één of meerdere structuren van de schouder, en zwakte van de rotator cuff.

Tendinitis door impingement

Wanneer de ruimte tussen de rotator cuff en het beenderige acromiondak vernauwd is, dan raakt de rotator cuff gekneld. In medische termen wordt zulke inknelling of knelling een impingement genoemd.

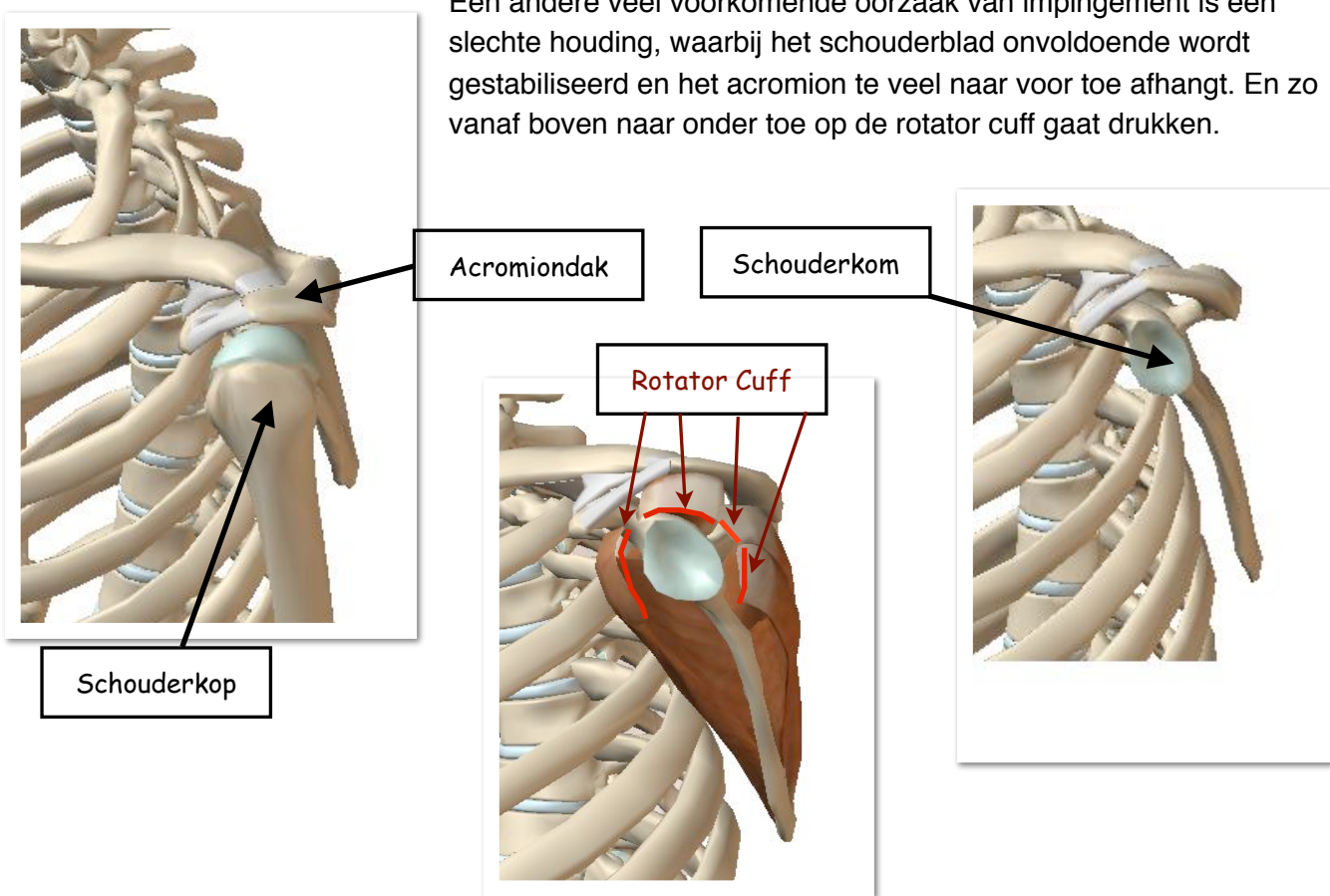
Tendinitis door impingement komt vooral voor wanneer de rotator cuff te zwak is om de humeruskop in de schouderkom te houden. Die gaat dan naar boven migreren, waardoor de vrije ruimte ten opzichte van het erboven liggen acromion verminderd en de rotator cuff gekneld kan raken.



Aandoeningen van de Rotator Cuff

Of de slijmbeurs onder het acromion gaat op de knelling reageren met zwelling en ontsteking en wordt zo zelf een oorzaak van verdere knelling van de rotator cuff.

Een andere veel voorkomende oorzaak van impingement is een slechte houding, waarbij het schouderblad onvoldoende wordt gestabiliseerd en het acromion te veel naar voor toe afhangt. En zo vanaf boven naar onder toe op de rotator cuff gaat drukken.

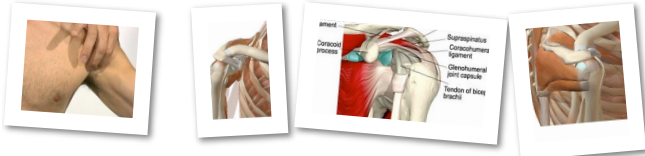


Tendinitis met verkalking

Ontsteking ter hoogte van zones met verminderde doorbloeding (dat zijn vooral de plaatsen waar de spier overgaat in de pees) kan soms leiden tot het opbouwen van kalkafzetting. De kalkafzetting is dus het gevolg van een (langdurige) ontsteking, maar kan, als die te groot wordt, de ontsteking onderhouden en leiden tot steeds terugkerende pijn en verminderde beweeglijkheid van de schouder.

Scheuren

Ernstige of aanslepende tendinitis, of een plotse overbelasting bij ongeval of ander trauma, kan leiden tot een gedeeltelijk of volledig scheuren van de rotator cuff. Naast een belangrijke acute pijn geeft dit ook een aanzienlijke krachtvermindering van de schouder.



Behandeling - introductie

Bij de behandeling van rotator cuff aandoeningen neemt de kinesithherapie een centrale plaats in. Of u nu al dan niet chirurgie hoeft te ondergaan, de optimale genezing en herstel hangen af van het herwinnen van de normale beweeglijkheid, voldoende spierkracht, een goede houdings- en bewegingscontrole en een degelijke functionele vaardigheid van de schouder.

In een volgend artikel vertellen wij u welke oefeningen er nodig zijn om te herstellen. Maar ook welke bewegingen u het beste vermijdt en welke oefeningen u het best kunt onderhouden om nieuw letsel in de toekomst te voorkomen.

Belangrijke dingen om nu te weten zijn:

- ➔ Rotator cuff aandoeningen neigen ertoe steeds erger te worden. Raadpleeg daarom bij schouderpijn tijdig uw arts zodat een behandeling (indien nodig) zo vroeg mogelijk kan worden opgestart. Zo vermijdt u onnodige pijn en andere klachten.
- ➔ Onderzoek heeft aangetoond dat een injectie ('spuit') of medicamenteuze behandeling, die niet snel gevolgd wordt door kinesithherapie NADELIG is voor de patiënt.
- ➔ Een scheur van de rotator cuff niet altijd chirurgie behoeft, maar vrijwel altijd wanneer deze scheur dicht bij de rotator cuff interval zone ligt.
- ➔ Een verkalkte peesontsteking reageert zeer goed op dagelijkse ultrageluid behandeling (ter vergelijking: ook nierstenen worden vaak vergruizeld met ultrageluid). Vaak gebeurt dit in combinatie met een ontstekingswerende zalf die door een zachte elektrische stroom dieper in de spieren wordt gewerkt.
- ➔ Om de eerste en meeste pijn en inflammatie (ontsteking) te verminderen zal uw dokter u meestal voorstellen anti-inflammatoire medicatie te nemen. De dokter zal u de juiste dosis hiervoor adviseren en rekening houden met de ernst van uw pijn, uw algemene toestand en de gevoeligheid van uw maag. Weet dat het belangrijk is gedurende ongeveer minstens 10 dagen een constante 'medicamenteuze film' te leggen over de ontsteking. Veel patiënten verminderen of stoppen hun medicatie als ze vinden dat de pijn naar hun gevoel 'voldoende is afgenomen'. Hierdoor lopen ze evenwel een groot risico op JOJO-gedrag van de ontsteking en blijft echte genezing uit.

Tot slot: eenmaal uw schouder volledig genezen en hersteld is en u hebt geleerd hoe hem veilig te bewegen, kunt u terug leven zoals u voordien gewoon was. Wanneer u zich weer vrij voelt van pijn en beperking, wordt het leven prettiger als u uw oude sport of hobby's terug opneemt.

De therapeuten van het CTL wensen u een voorspoedig herstel toe!