

SCHOUDERKLACHTEN: SLIJMBEURSONTSTEKING

Een slijmbeurs is een structuur in het lichaam die ervoor zorgt dat botten, spieren en pezen soepel langs elkaar heen kunnen glijden. Door overbelasting kan een slijmbeurs ontstoken raken. Hierbij zwelt de slijmbeurs op, geeft pijnklachten en beperkt het bewegen.

In de schouder zitten twee belangrijke slijmbeurzen. Eén onder de schouderkopspier (m. deltoideus) en één onder het dakje van het schouderblad (het acromion). De laatste wordt vaak verantwoordelijk gehouden voor pijn in de schouder. Vaak is er echter een andere structuur verantwoordelijk voor de pijn.

BELOOP

Een slijmbeursontsteking begint altijd met pijn. Veelal neemt de pijn in de loop van de tijd toe en als men rust neemt zakt de pijn weer af.

ONDERZOEK

Een slijmbeursontsteking is het beste te diagnosticeren met echografie. De gezwollen slijmbeurs is daarop prima te zien. In onze praktijk bezitten we een echografie apparaat en bezitten we de kennis en vaardigheid om de schouder hiermee te onderzoeken.

BEHANDELING

Naast rust kan koude toepassing door middel van een ijspakking helpen. Eventueel kunt u in overleg met uw huisarts medicijnen gebruiken. In ernstige gevallen is een injectie in de slijmbeurs een goede therapievorm.

Zinvol is wel om na te gaan waardoor de slijmbeurs overbelast is geraakt. Dat kan éénmalig zijn maar het kan ook aan de wijze van bewegen van het schoudercomplex liggen. Uw fysiotherapeut kan dit samen met u nagaan.

OEFENINGEN

Er zijn geen specifieke oefeningen bij een slijmbeursontsteking. Doe in ieder geval geen oefeningen die u pijn geven. De ontsteking van de slijmbeurs kan daardoor toenemen.

Eventueel kunt u de volgende oefening uitvoeren: sta met een hand geleund op een tafel. Laat uw arm ontspannen naar beneden hangen en zwaai uw arm lichtjes heen en weer.

