

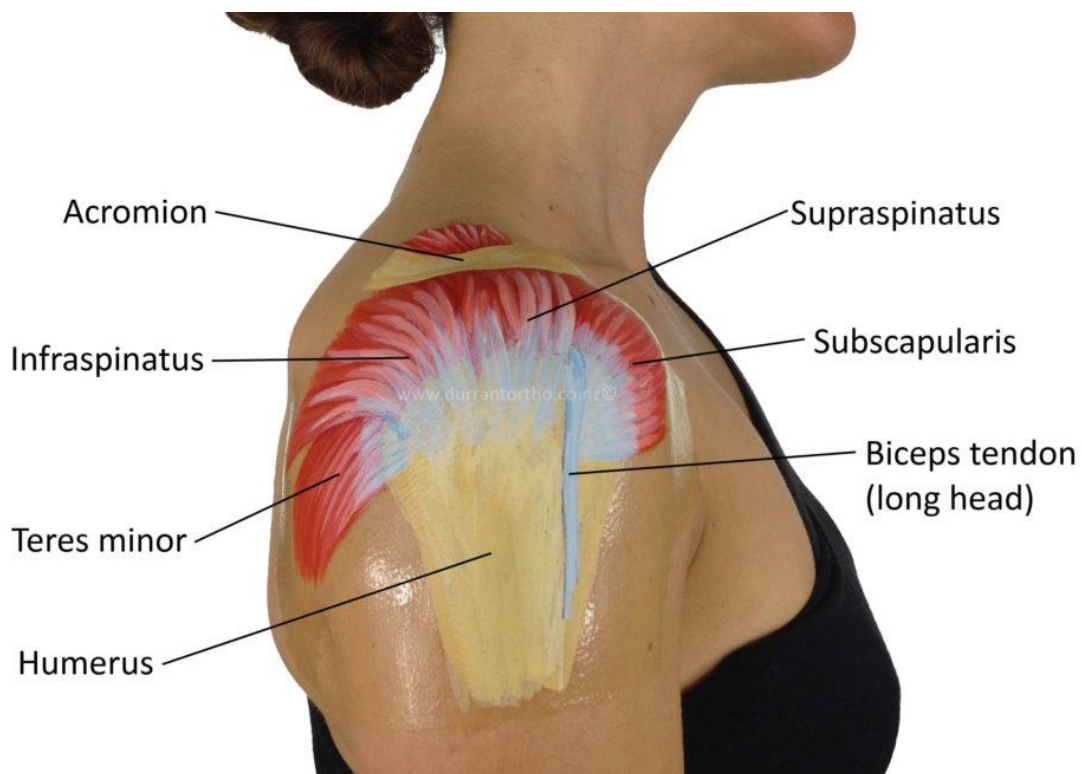


SchouderNetwerk Twente

Peesaandoeningen

Inleiding

Er bestaan verschillende peesklachten in de schouder. Pezen zijn de uiteinden van de spieren waarmee zij vastzitten aan het bot. De overgang van de pees naar de spier In Figuur 1 zijn de pezen wit gekleurd, de spierbuiken rood en de botstukken geel. In werkelijkheid verlopen de overgangen tussen pezen en spieren niet zo abrupt als op deze schematische tekening, maar is de overgang veel meer vloeiend. Spieren en pezen hebben als hoofdtaak het bewegen van een gewricht en/of botstuk behorende bij dat gewricht.



Figuur 1

Een peesaandoeningen noemen wij tendinopathie. Hieronder beschrijven we de drie meest voorkomende peesaandoeningen



SchouderNetwerk Twente

1) Tendinitis (peesontsteking)

Een peesontsteking noemen we een tendinitis. Deze ontsteking is een steriele ontsteking, er komt dus geen bacteriële infectie bij kijken. Meestal is er sprake van een tendinitis als er schade of een ontstekingsreactie van de pees aanwezig is. Met een echografisch onderzoek is deze peesontsteking goed te zien.

2) Tendinose (pees-degeneratie)

Door het verouderen en het verminderen van de kwaliteit van het peesmateriaal, kan een pees geblesseerd raken. Een pees wordt dan vaak minder goed belastbaar wat u kunt merken bij uw dagelijkse activiteiten. U kunt pijn krijgen bij bepaalde bewegingen, zonder dat er direct een oorzaak voor te vinden is. Een tendinose is een veelvoorkomende blessure van een pees, die dus samengaat met het verouderen en het veelvuldig gebruiken van de geblesseerde pees.

3) Ruptuur

Een ruptuur van een pees betekent dat de pees gedeeltelijk of volledig afgescheurd is. Dit kan ontstaan na een val op de schouder, een plotselinge beweging of gewoon door de tijd en het ouder worden van de pees.

Een gedeeltelijke partiële ruptuur wordt verdeeld in:

- Ruptuur aan gewrichtszijde
- Ruptuur aan niet-gewrichtszijde
- Ruptuur in centrum van de pees

Bij een volledige ruptuur is er sprake van volledige scheuring van de pees. Vaak betreft het 1 pees, maar soms zijn er meer pezen betrokken.





SchouderNetwerk Twente

Oorzaken

De oorzaken per peesaandoening worden apart beschreven. De aandoeningen kunnen echter ook in een combinatie voorkomen of invloed op elkaar hebben.

Tendinitis Na trauma

Een peesontsteking kan ontstaan bij een plotseling optredende lokale beschadiging van de pees. De ontsteking ontstaat doordat herstel aan de pees ingezet wordt. Het lichaam gaat aan de slag om de situatie te herstellen.

Door te veel bewegen (overbelasting)

Wanneer een pees overmatig wordt belast kan deze gaan ontsteken. Soms komt het voor dat er zich kalk gaat afzetten in de pees op plaatsen waar deze beschadigd is. Dit kan ook na letsel voorkomen.

Kalkafzetting (Calcificerende Tendinopathie)

Kalkontwikkeling binnen een pees verloopt in een bepaalde cyclus. Deze wordt gekenmerkt door verschillende fasen, die wisselend pijnvrij of pijnlijk kunnen zijn. Het is een zelfoplossend probleem waar de pees tijd voor nodig heeft. Fysiotherapeuten van het SNT kunnen u heel goed begeleiden in herstel bij kalkafzetting in de schouderpezen.

Tendinose

De leeftijd speelt een rol bij het ontwikkelen van tendinose. Naarmate men ouder wordt, wordt peesweefsel zwakker.

Over- en onderbelasting kunnen ook redenen zijn waarom iemand een slechtere kwaliteit pees ontwikkeld. Daarom is het belangrijk om een SNT-therapeut in te schakelen om dit probleem te laten behandelen. Sommige medicijnen en reumatische aandoeningen hebben invloed op de kwaliteit van het peesmateriaal. Hier kunt u niet altijd iets aan doen, maar deze factoren kunnen er wel voor zorgen dat de pezen slechter worden van kwaliteit.

Ruptuur

De meest bekende oorzaak voor een ruptuur is na een val (of ander traumamoment). Een uitgestrekte arm of bijvoorbeeld net de trap nog willen vastgrijpen bij een dreigende val, kan er voor zorgen dat er pezen in de schouder kunnen (af)scheuren. Soms komen rupturen voor zonder dat deze klachten veroorzaken. Dit komt vooral voor bij mensen > 65 jaar.



SchouderNetwerk Twente

Klachten en verschijnselen

Tendinitis

Een ontsteking heeft vaak één of meerdere van de volgende 5 kenmerken:

- Pijn (vooral bij gebruik van de pees)
- Zwelling (meestal niet zichtbaar)
- Temperatuur stijging (soms voelbaar op de huid)
- Roodheid (meestal niet zichtbaar op de huid)
- Beperkte functie (afhankelijk van de ernst en locatie)

Tendinose

In tegenstelling tot een tendinitis is er bij een tendinose geen sprake van een ontstekingsreactie in de pees. De pees wordt vaak dikker en minder goed belastbaar. Hij kan minder dan wat u van hem gewend was. Daarom is het verstandig om voor deze klachten een gespecialiseerde schouderfysiotherapeut in te schakelen.

Ruptuur

De meest voorkomende symptomen bij een volledige ruptuur is dat iemand de arm vaak niet meer op kan tillen. De pees is namelijk afgescheurd en kan niet meer zijn werk doen. Andere spieren nemen na revalidatieperiode vaak de functie van de beschadigde pees over. Soms is het zo dat de orthooped het een reden vindt om de pees te gaan hechten. In niet alle gevallen is dit mogelijk. De orthooped bepaald aan de hand van de kwaliteit van uw pees en spier of het nog zinvol is om de pees te gaan hechten.

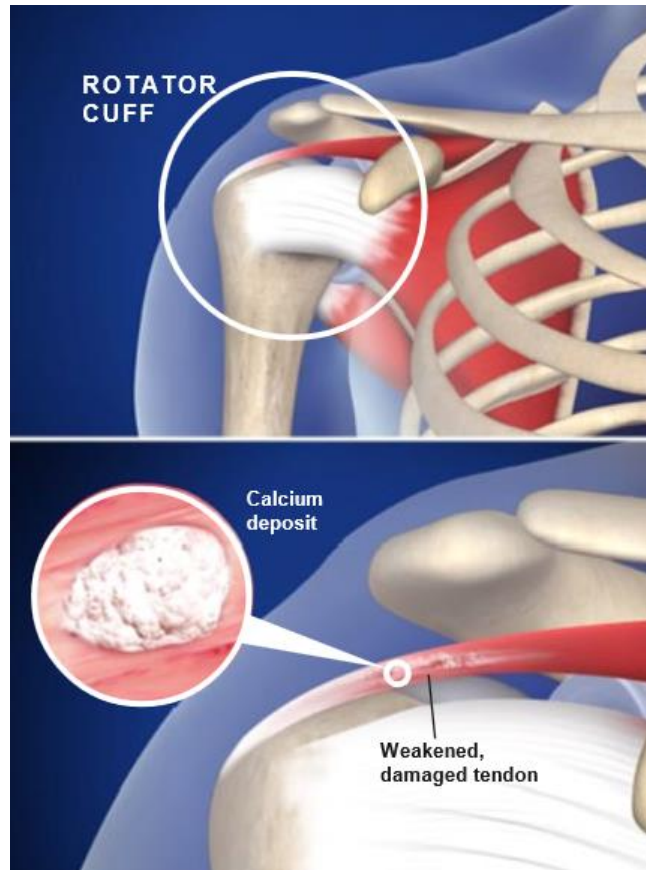
Beloop

Tendinitis

Bij een tendinitis op basis van te veel bewegen ontstaan de zeurende klachten vaak geleidelijk, en nemen toe totdat op een gegeven moment de klachten de dagelijkse gang van zaken beperken. Het is dan verstandig om de pees wat minder te belasten. Als u wilt weten hoe u dat moet doen en heeft u hulp nodig? Maak dan een afspraak met een SNT-fysiotherapeut. In een enkel geval ontstaan de klachten zeer plotseling (binnen een paar uur) zonder een duidelijke gebeurtenis wat de pijn zou kunnen verklaren. Dit wordt de resorptie fase van Calciferende Tendinopathie genoemd. Voor meer informatie over Calciferende Tendinopathie kunt u kijken bij het document over deze aandoening op deze website.



SchouderNetwerk Twente



Tendinose

Bij een tendinose zal de kwaliteit van de pees moeten worden verhoogd dmv oefentherapie. Het herstel van de pees gaat langzaam. Het duurt maanden voordat peesweefsel verbeterd is in zijn belastbaarheid. Er moet veel arbeid door de patiënt verricht worden om de pees weer belastbaar te krijgen. Daarom vragen wij van onze patiënten dat ze vaak en consequent hun schouder trainen.

Ruptuur

Bij een ruptuur kan het zijn dat de beslissing valt om dit in eerste instantie met fysiotherapie te behandelen. Niet alle peesrupturen kunnen of moeten geopereerd worden. De kans dat de operatie slaagt hangt van een aantal factoren af. De uitkomsten van operatie kunnen soms niet beter zijn dan met fysiotherapie bereikt kan worden. Deze beslissing ligt altijd bij de orthoeped en u zelf