



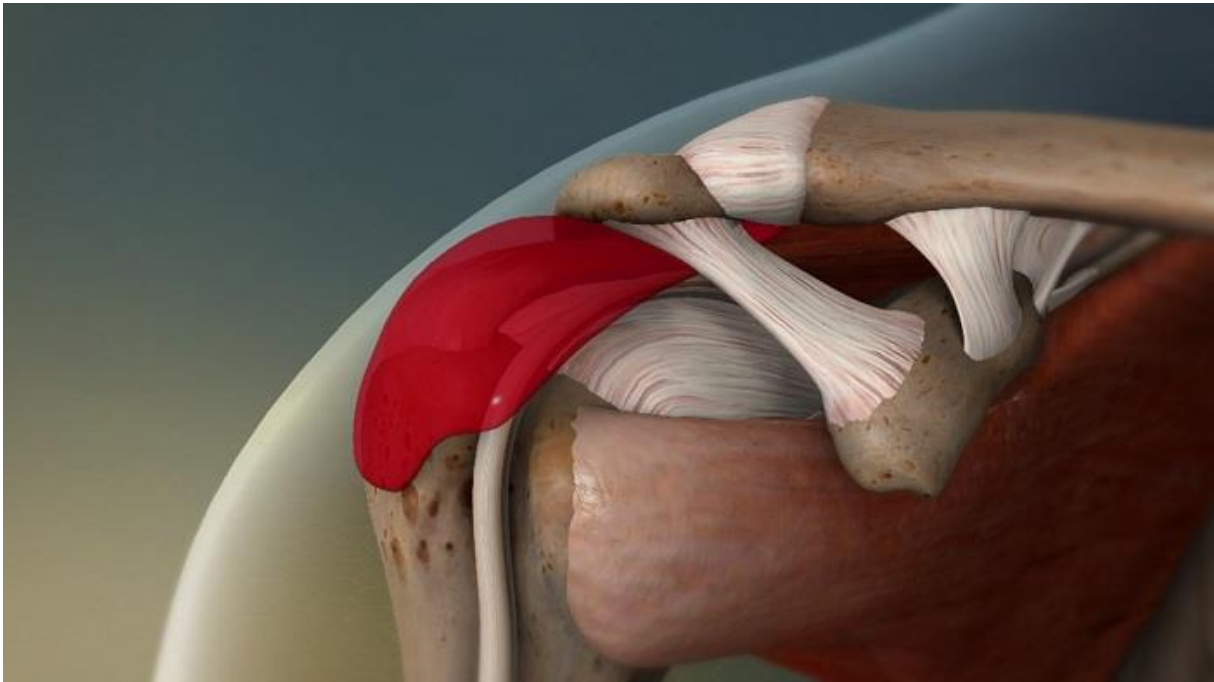
SchouderNetwerk Twente

Slijmbeurs- ontsteking (Bursitis)

Inleiding

Wat is een slijmbeurs?

Een slijmbeurs noemen wij ook wel een bursa. Het is zijn twee hele dunne vliesjes tussen twee bewegende weefsels dat als functie heeft de wrijving tussen die twee weefsel te verminderen. Met menselijk lichaam heeft op veel plekken bursae liggen. Soms kan een bursa ontstoken raken. Daar zijn een paar oorzaken voor aan te wijzen.



Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken waardoor een bursa kan gaan ontsteken. We onderscheiden 3 manieren om een bursitis te krijgen:

Overbelasting

Langdurig of overmatig bovenhandse werkzaamheden veroorzaken veel wrijving over de bursa. Er is vrijwel altijd sprake van een combinatie tussen een peesletsel en een bursitis.

Mensen die normaal gesproken weinig lichamelijk actief zijn, zijn eerder vatbaar voor deze klachten tijdens een periode van toenemende belasting.

Een ongeval



SchouderNetwerk Twente

Een directe val op de schouder waardoor de bursa geïrriteerd raakt

Andere oorzaken

Soms zijn er andere oorzaken aanwezig waarom een bursa gaat ontsteken. Bijvoorbeeld een bacteriële infectie of bij reumatische aandoeningen.

Klachten en verschijnselen

Een bursitis komt vaak voor in combinatie met een letsel van de pezen.

Een bursitis kenmerkt zich door roodheid, warmte, zwelling en pijn op de op de bo venkant van de schouder.

De plek is gevoelig als er druk op uitgeoefend wordt.

Het heffen van de arm is vanwege de pijn vrijwel onmogelijk.

Het heffen van de arm is ook pijnlijk wanneer de arm door een ander geheven wordt.

Beloop

Een ontsteking van de bursa kan acuut ontstaan of een langdurig insluipend karakter hebben.

Meestal verdwijnt de ontsteking binnen 3 tot 8 weken zonder dat therapie aan te pas komt.

Bij een acute bursitis is rust zinvol; zo gauw de pijn het toelaat wordt gestart met rustige slinger- en zwaai oefeningen. Zwaar belasten moet echter worden vermeden.

Fysiotherapie kan helpen het genezingsproces te begeleiden en te bevorderen. Oefeningen kunnen helpen om de ruimte onder het schouderdak te vergroten. In sommige gevallen zal er voor gekozen worden om een ontstekingsremmende injectie toe te dienen. Dit zal in overleg met de huisarts gedaan worden.