

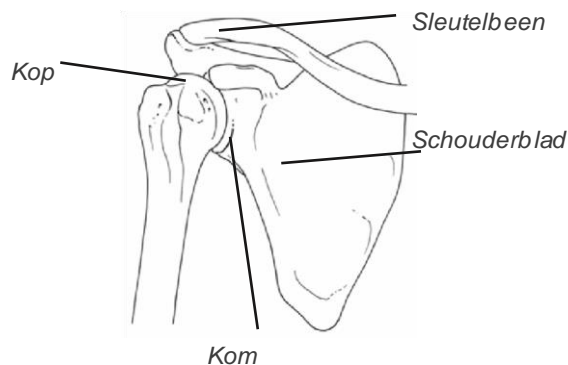
# Tendinitis en tendinose

## peesandoening in de schouder

U heeft een peesaandoening in uw schouder. Tendinitis is een ontsteking van de pees. Tendinose is verminderde kwaliteit van de pezen. Wat zijn de klachten? Wat zijn behandelmogelijkheden? Dat en meer leest u in deze folder.

### Het schoudergewricht

Het schoudergewricht wordt gevormd door de kom (het glenoïd) en de kop van de bovenarm.



Het schoudergewricht

De kop en de kom zijn bekleed met kraakbeen. Tussen de kop en kom zit een spleet met een laagje gewrichtsvloeistof. Het kraakbeen en de gewrichtsvloeistof zorgen ervoor dat het gewricht soepel kan bewegen.

Rondom het schoudergewricht zit het gewrichtskapsel. Dit kapsel bestaat uit bindweefsel en dat zorgt voor stevigheid van het gewricht. Het is belangrijk dat het kapsel de juiste lengte heeft. Het moet lang genoeg zijn om te kunnen bewegen, maar kort genoeg om ervoor te zorgen dat de schouder niet uit de kom gaat.

De rotator cuff (rotatoren manchet) bestaat uit de 4 dieper liggende schouderpijeren waarvan de pezen als een manchet rondom de schouderkop zitten. Deze spieren zijn belangrijk voor bewegingen (met name rotaties van de bovenarm), maar ook voor de stabilisatie van de schouderkop in de schouderkom

## Wat is tendinitis en tendinose?

Tendinitis en tendinose zijn aandoeningen aan de pezen van de schouder. Pezen zorgen voor de aanhechting van de spier op het bot.

### Tendinitis

Tendinitis is een ontsteking aan een pees. De peesontsteking komt meestal door een beschadiging bijvoorbeeld door overbelasting. De ontsteking is steriel, wat betekent dat de ontsteking door lokale schade is ontstaan en niet door bijvoorbeeld een bacterie van buitenaf. U zult bij deze ontsteking geen koorts krijgen.

#### Oorzaken van tendinitis

- Een plotselinge beschadiging.
- Doordat het lichaam deze beschadiging wil gaan herstellen, ontstaat er een ontstekingsreactie in de pees. Deze ontstekingsreactie is nodig om het verdere herstel op gang te brengen.
- Overbelasting van de schouder.
- Soms kan er kalk afgezet worden in de pees, men spreekt dan van tendinitis calcarea.

### Tendinose

Bij tendinose is de kwaliteit van de pees vermindert. De pees wordt dikker en zwakker. De kans op schade is hierdoor groter.

#### Oorzaken van tendinose

- Ouderdom: het peesweefsel wordt zwakker.
- Overbelasting: de kwaliteit van een pees kan minder worden.
- Onderbelasting of het niet gebruiken van een pees: de pees verzwakt en de kwaliteit kan minder worden.
- Bepaalde medicijnen en reumatische aandoeningen: de kwaliteit van een pees kan minder worden.

## Wat zijn de klachten?

Bij zowel tendinitis als tendinose heeft u last van pijn. De pijnklachten ontstaan meestal geleidelijk aan en worden soms erger. De pijn kan op één plek in de schouder zitten maar soms is deze ook verspreid aanwezig in de schouder. Bijvoorbeeld bij: bewegen van de schouder, met name bij een bovenhandse beweging. slapen, soms kunt u niet op de aangedane schouder liggen.

### Wat kan ik doen met tendinitis of tendinose?

Bij tendinitis en tendinose is behandeling door een fysiotherapeut noodzakelijk, eventueel aangevuld met (een) pijnstillers. Verdere behandeling hangt af van uw situatie.

#### *Tendinitis door te veel bewegen:*

- Het is belangrijk om de pees niet te zwaar te belasten maar wel te blijven bewegen.
- Koelen kan de pijn wat verminderen.
- Na een aantal dagen begint u met lichte oefentherapie bij de fysiotherapeut.

- U bouwt dit langzaam op totdat de pees weer voldoende sterk is.

### ***Tendinitis met kalkafzetting (calcareo)***

- Het lichaam lost dit meestal zelf op. Het lichaam start een heftige ontstekingsreactie om de kalk op te ruimen. Meestal zijn er pijnklachten.
- Het kalk moet weg zijn voor u met oefeningen kunt starten, omdat u anders teveel pijnklachten heeft om oefeningen te doen. Het is wel belangrijk de schouder in beweging te houden. Goede pijnmedicatie is noodzakelijk.
- Bij afname van de pijn start u met een goed gedoseerd actief oefenprogramma bij de fysiotherapeut om de pees weer beter te kunnen belasten.

- 

### ***Barbotage***

Bij hevige klachten of bij een grote kalkprop, kan een barbotage worden verricht:

Met een echo-apparaat kijkt de radioloog waar de kalkprop zit. Hij prikt de kalkprop in stukjes met een naald. Het lichaam kan de kleinere stukjes makkelijker opruimen.

Meestal verergeren de klachten hierna zelfs even voordat zij afnemen.

### ***Tendinose***

Met oefentherapie bij de fysiotherapeut verbetert u de kwaliteit van de pees. Het is belangrijk om gedurende lange tijd dagelijks te trainen omdat herstel van pezen langzaam gaat. Het duurt maanden voordat peesweefsel sterker is. Spieren worden al na een aantal weken sterker.

### ***Ruptuur***

Doordat de pees zwakker is kan er een scheur (ook wel ruptuur genoemd) ontstaan. De orthopedisch chirurg zal dan in veel gevallen voor een herstellende operatie kiezen. Meer informatie hierover is te lezen in de folder 'schouder - rotator cuff ruptuur'.

## Vragen?

### U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl)  
Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw  
zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota)

### Meer informatie online

Meer informatie vindt u ook op de volgende website(s):

- [www.olvg.nl/orthopedie](http://www.olvg.nl/orthopedie)

### Contact

**polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West**

T 020 5108 8 84 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

**verpleegafdeling Orthopedie, locatie West**

T 020 510 82 35 (buiten kantoor tijden)

route B5

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

**IJburg**  
IJburglaan 727  
1087 CH Amsterdam

**Algemene voorwaarden:** [www.olvg.nl/algemene\\_voorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene_voorwaarden). **Klacht of opmerking:** ga naar [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

**Redactie en uitgave:** Marketing en Communicatie, 14 september 2017, 0996