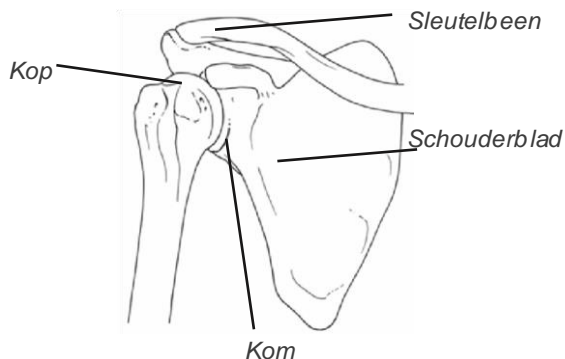


# Schouder

## rotator cuff ruptuur

U heeft een rotator cuff ruptuur. Dit is een scheur in een of meerdere pezen van de rotator cuff. Dit zijn, een groep spieren en pezen in uw schouder. Ze houden het schoudergewricht bij elkaar en zorgen ervoor dat u uw schouder kunt bewegen. Wat is een rotator cuff ruptuur? Welke behandel mogelijkheden zijn er? Dat en meer leest u in deze folder.

Afbeelding 1 schoudergewricht



Het schoudergewricht wordt gevormd door de kom (het glenoid) en de kop van de bovenarm (zie afbeelding).

### 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.

### Wat is een rotator cuff ruptuur?

Een rotator cuff ruptuur is een scheur in een of meerdere pezen van de rotator cuff. De scheur kan op twee manieren ontstaan:

### **Acuut**

De scheur ontstaat plotseling, bijvoorbeeld een val of een plotselinge ruk aan een arm. Vaak gaat dit gepaard met pijn en verliest u kracht in de arm.

### **Chronisch**

De scheur ontstaat langzaam door bijvoorbeeld overbelasting of ouderdom van de pezen. Klachten hebben vaak een sluipend begin. De chronische scheur ontstaat meestal boven de leeftijd van 40 tot 60 jaar.

### **De klachten bij een scheur in een of meerdere pezen zijn:**

- Krachtsverlies
- Uitstralende pijn naar de nek of naar de bovenarm en hand, eventueel met tintelingen
- Nachtelijke pijn, deze pijn verergert bij het heffen of draaien van de arm.

## **Wat zijn de behandelmogelijkheden?**

### **Bij een acute scheur**

Bij een acute scheur is meestal een operatie nodig om de scheur te herstellen. Met een kijkoperatie wordt de afgescheurde pees weer op zijn oorspronkelijke plaats teruggehecht. Een operatie is nodig, omdat in principe geen spontane verbetering optreedt en de prognose van een succesvolle operatie op termijn slechter wordt.

### **Bij kleine chronische scheurtjes**

Bij kleinere chronische scheurtjes in een pees is een operatie niet altijd noodzakelijk.

### **Bij een grote scheur**

Bij grote peesscheuren is het niet altijd mogelijk het gat te dichten en de pees terug te plaatsen. We moeten dan de pees verplaatsen.

## **Risico's of complicaties bij een operatie**

- Omdat de spier waaraan de afgescheurde pees vastzit niet gebruikt wordt, kan er vet in de pees komen. De spier wordt hierdoor zwakker en heeft grotere kans opnieuw te scheuren.
  - Als de kwaliteit van het peesweefsel slecht is, kan de pees na een operatie opnieuw scheuren.
- Als de spier verkort is, lukt het soms niet de rotator cuff te herstellen. Bij een vermoeden van een verkorte spier, doen we geen hersteloperatie.
  - Als tijdens de operatie blijkt dat er sprake is van een verkorte spier, dan moet u rekening houden met een teleurstellend resultaat en een beperkt herstel.

### **Als geen operatie mogelijk is**

Als een operatie niet mogelijk is, proberen we de pijn zoveel mogelijk te verminderen met onder andere fysiotherapie en medicijnen. In sommige gevallen werken wij samen met het Pijncentrum. Het behandelteam bestaat uit artsen die gespecialiseerd zijn in verschillende

soorten pijnbehandelingen en zij werken samen met de fysiotherapeut, neuroloog, revalidatiearts, psycholoog en psychiater.

## **Wat kan ik doen na de operatie?**

### **Revalideren**

- Na een rotator cuff operatie volgt een lange revalidatie onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het kan 4 tot 6 maanden duren voordat u de schouder weer normaal kunt gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten of sport. Dit is ook afhankelijk van de conditie van de spieren en de grootte van de scheur. U kunt de geopereerde arm tijdelijk niet gebruiken. Houdt hier van te voren rekening mee! Regel eventueel aanpassingen of schakel tijdig hulp in.
- Autorijden en fietsen is in deze periode niet mogelijk.
- Na de operatie draagt u de eerste 6 weken dag en nacht een sling (draagband). De sling voorkomt dat u extreme bewegingen met de schouder maakt in de herstel fase. Wel mag u direct hand, pols en elleboog zelfstandig bewegen.
- Na 2 weken start u met fysiotherapie bij een schouderfysiotherapeut die gespecialiseerd is in schouderproblemen. U doet een oefenprogramma met passieve- en actieve oefeningen:
  - Actief: u oefent de spieren van uw aangedane schouder.
  - Passief: u beweegt uw aangedane schouder met behulp van uw gezonde arm.
- Met fysiotherapie gaat u verstijving tegen.
- U oefent een goede houding en het zuiver bewegen van de gehele schoudergordel.
- Als de gerepareerde scheur goed is hersteld kan de krachttraining aan het oefenprogramma worden toegevoegd om de kracht van de spieren te herstellen.
- Het doel van de behandeling is om uiteindelijk pijnvrij de schouder weer maximaal te kunnen bewegen met voldoende kracht en coördinatie.

### **Revalideren als een operatie niet mogelijk is**

Als een operatie niet mogelijk is, verwijzen wij u naar een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in schouderproblemen. U volgt dan een oefenprogramma. Tijdens de behandelperiode leert u hoe u het beste uw schouder kunt gebruiken.

### **Operatie/ingreep**

- Het is altijd mogelijk dat een operatie uitgesteld wordt door onvoorziene omstandigheden. Denk bijvoorbeeld aan een patiënt die spoedeisende hulp nodig heeft. Hij krijgt om medische redenen altijd voorrang. Uiteraard stellen wij dan alles in het werk om u zo snel mogelijk te opereren/te behandelen.
- OLVG is een opleidingsziekenhuis. Dat betekent dat de specialist altijd geassisteerd wordt door een arts-assistent in opleiding tot specialist. Ook kan het zo zijn dat een arts-assistent de operatie/ingreep uitvoert.

## 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, 0997