

.....

Pijn in de schouder

sub-acromiaal pijn syndroom (SAPS)

Kenmerken van SAPS.....	2
Pijn.....	2
Moeilijk bewegen.....	2
Hoe werkt de schouder?.....	2
Oorzaken SAPS	2
Peesontsteking.....	2
Slijtage	2
Sport	3
Diagnose SAPS.....	3
Röntgenfoto of echografie	3
Behandeling	3
Kans op herhaling	4
Vragen?	5

U heeft pijn in de schouder. Er is vastgesteld dat u Sub-Acromiaal PijnSyndroom (SAPS) heeft. Om de klachten te verminderen krijgt u oefeningen. In deze folder leest u daar meer over.

Het sub-acromiaal pijnsyndroom (SAPS) is pijn in de schouder. De schouder doet vooral pijn bij het optillen van de arm, maar soms ook in rust.

Kenmerken van SAPS

Pijn

- Eerst is er lichte pijn, na verloop van tijd treedt er zowel bij activiteit als in rustpijn op.
- De pijn kan uitstralen vanaf de voorkant van de schouder en naar de zijkant van de bovenarm.
- Bij het optillen van de arm kan de schouder extra pijnlijk of stijf aanvoelen.
- Ook bij het laten zakken van de arm kunt u pijn voelen.
- In een later stadium kan de schouder ook tijdens complete rust (slapen) pijn gaan doen.

Moeilijk bewegen

De pijn en zwelling zorgen ervoor dat de arm niet meer alle kanten op kan bewegen. De arm optillen is moeilijk.

Hoe werkt de schouder?

De bovenarm, het sleutelbeen en het schouderblad vormen samen de schoudergordel. Het schoudergewricht beweegt heel makkelijk. De gewrichtsbanden en pezen van de spieren rond de schouder zorgen ervoor dat de schouderbotten goed bij elkaar blijven. Bij SAPS is er vaak sprake van veroudering, beschadiging of langdurige overbelasting van deze pezen.

Oorzaken SAPS

Peesontsteking

Meestal is er eerst een peesontsteking in de schouder (tendinose). Die ontsteking kan ontstaan door het vaak optillen van de arm, bijvoorbeeld bij tennis, ramen wassen of behangen.

Bij een peesontsteking verdikt de pees en ook de bovenliggende slijmbeurs zwelt op. Die pees en slijmbeurs 'schuren' dan langs het bot van het schouderdak. Dit vergroot de irritatie in de pees en de slijmbeurs. Uiteindelijk kan er zelfs een scheur(tje) in de pees ontstaan. Deze beschadiging kan ook ontstaan bij een val op de schouder.

Slijtage

Veroudering van de pezen rond de schouder veroorzaakt slijtage. Er ontstaan dan kleine scheurtjes en kleine verkalkingen in een pees. Meestal geeft dit geen klachten, maar soms wel. Vooral bij mensen van middelbare leeftijd die veel bovenhands en bovenhoofds werk doen, zoals schilders, stukadoors en huisvrouwen.

Sport

Soms ontstaat SAPS door overbelasting bij sporten waarbij de armen vaak boven het hoofd worden geheven, zoals zwemmen en tennis. Ook een blessure of ongeluk kan leiden tot overbelasting en ontsteking van pezen en slijmbeurs in de schouder.

Diagnose SAPS

De orthopedisch chirurg heeft uw schouder onderzocht. Met lichamelijk onderzoek zal de arts de diagnose SAPS met redelijke zekerheid kunnen stellen.

Als u niet langer dan 6 weken last heeft van de klachten, is aanvullend onderzoek meestal niet nodig. Het beloop is vaak gunstig. Vaak is uitleg en advies over houding en belasting voldoende. Het kan zijn dat u een pijnstiller krijgt. Of, bij heftige pijn, een ontstekingsremmende injectie. Deze injectie krijgt u in de slijmbeurs tussen het schouderdak en schouderpezen. U bespreekt dit met uw behandelend arts.

Röntgenfoto of echografie

Als u langer klachten heeft dan 6 weken, krijgt u een röntgenfoto of echografie. Een MRI-scan is niet nodig om de diagnose SAPS te kunnen stellen. Een MRI wordt alleen gemaakt om de ernst van een scheur in de pees of spier te onderzoeken.

Behandeling

Als SAPS is vastgesteld, krijgt u eerst informatie van uw arts over de aandoening. SAPS kent een gunstige prognose. Relatieve rust doet uw schouder goed. Maar van volledige rust wordt uw schouder niet beter.

Relatieve rust

Relatieve rust betekent dat u uw schouder mag bewegen, maar alleen binnen uw pijngrenzen. Vermijd daarom bewegingen waarbij u uw arm boven schouderhoogte moet tillen. U zult merken dat u na verloop van tijd weer steeds meer kunt doen met uw arm en schouder.

Oefeningen

Vaak zijn oefeningen voor de spieren rondom de schouder zinvol. Net als tips over de juiste manier om uw arm en schouder te gebruiken. Uw orthopedisch chirurg geeft advies en daarna gaat u naar een fysiotherapeut.

Door de herhaalde bovenhandse bewegingen zijn uw pezen en spieren overbelast. Belangrijk is om deze overbelaste pezen en spieren te stretchen. Helaas is het niet volledig mogelijk om deze te rekken op de standaardmanier. In plaats daarvan kunt u uw spieren en pezen sterker maken. Dit kan met oefeningen waarbij de spieren worden gebruikt om weerstand af te remmen, als een soort schokdemper.

Belangrijk bij deze oefeningen:

- Doe ze 1 tot 2 maal daags
- Het liefst 7 dagen per week
- De oefeningen mogen geen pijn doen

Medicijnen

Medicijnen helpen de peesontsteking tegen te gaan. Bij hevige pijn, bijvoorbeeld door een ontstoken slijmbeurs, kan een injectie helpen. In deze injectie zit een pijnstiller en ontstekingsremmer. Soms wordt gekeken of de injectie op de goede plek in de schouder zit. Dat wordt gecontroleerd met een echografie. Dit noemen we een echogeleide injectie.

Barbotage

Bij een slijmbeurs- of peesontsteking met verkalking in de schouder, kan ook barbotage zinvol zijn. Na lokale verdoving prikt een arts met een paar naalden in de schouder. Hiervoor bekijkt hij op röntgen- of echobeelden de juiste locatie. Via het aanprikken met de naalden worden de kalkdeeltjes door het lichaam opgeruimd. Ook stimuleert deze behandeling de doorbloeding van de pees. Barbotage zorgt binnen enkele weken tot maanden voor verbetering van de klacht. Het gebruik van pijnstillers na de behandeling wordt aangeraden.

Chirurgische ingreep

Als u klachten houdt, kunt u samen met de orthopedisch chirurg kiezen voor een operatie. De orthopeed kan het deel van de slijmbeurs onder het schouderdak verwijderen. Ook kan de arts peesscheuren herstellen en oneffen randen aan de botten bijwerken. Over het algemeen kiezen we niet voor een operatie omdat we geen positieve uitkomst kunnen garanderen.

Kans op herhaling

Bij SAPS is er een kans dat u opnieuw klachten krijgt. Vaak kan er met succes een nieuwe behandeling worden gestart. Dit bespreekt u met de arts.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- 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)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 18 november 2020, foldernr.4178