

Rotatorcuff Tendinose

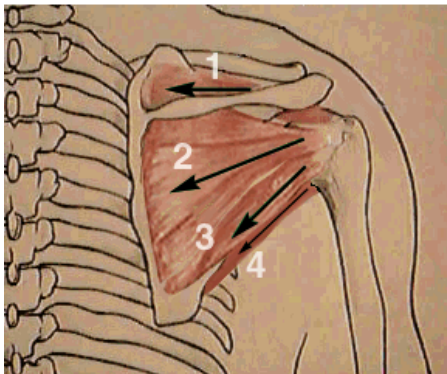
Algemeen

De rotatorcuff is een verzamelnaam voor een groep spieren van de schouder.

De Rotatorcuff bestaat uit 4 spieren (zie afbeelding).

Deze spieren zorgen voor de stabiliteit van de schouder, ofwel dat de kop van de schouder in de kom blijft. Daarnaast heeft elke spier afzonderlijk nevenfuncties, zoals o.a. het draaien van de arm.

- 1) m. Supraspinatus
- 2) m. Infraspinatus
- 3) m. Teres minor
- 4) m. Subscapularis



Wat is een tendinose

Een tendinose is een aandoening, waarbij de kwaliteit van de pees is verminderd.

De pees is de overgang tussen spierbuik en bot.

Pezen worden ruim doorbloed, maar verbruiken weinig zuurstof tijdens de samentrekking van de spieren i.t.t. de spieren zelf.

Als de pees beschadigd is duurt het vaak lang voordat deze zich herstelt. Dit heeft te maken met het herstelvermogen van de pees.

Mogelijke oorzaken van een tendinose

- Trauma; onder een trauma verstaan wij een val of een plotselinge beweging waarbij de pijn "erin schiet".
- Overbelasting of ook wel verkeerde belasting van de schouder. Door bijvoorbeeld dingen te doen die u niet gewend bent of door langdurig, eenzijdige belasting.
- Houding; bijvoorbeeld werkhouding
- Daarnaast is er niet altijd een duidelijk aanwijsbare oorzaak te vinden voor het letsel. Factoren als veroudering, afnemende activiteit, onvoldoende krachtige aanspanning van de spieren, langdurig cortisonen gebruik of aangeboren factoren kunnen hierbij een rol spelen.

Gevolgen van een rotatorcuff tendinose:

Bij een rotatorcuff tendinose voelt u pijn aan het begin, tijdens en na bewegingen met de schouder. Dit is afhankelijk van het stadium waarin de tendinose verkeerd.

U kunt o.a. moeite hebben met draaibewegingen en bewegingen boven het hoofd. (zoals bijv. iets uit het bovenste kastje pakken of een jas aantrekken)

Door de pijn kunt u uw arm niet prettig bewegen met het gevolg dat het schoudergewricht minder soepel wordt.

Men moet hiermee oppassen, omdat anders een secundair probleem zich kan ontwikkelen, zoals bijvoorbeeld een frozen shoulder (bevroren schouder) of capsulitis (ontsteking) van de schouder. Het is dan ook zeer belangrijk dat er goed wordt omgesprongen met een rotatorcufftendinose.

Algemene behandeling

Er zijn verschillende behandelmethodes mogelijk. Operatief ingrijpen is een middel die pas als laatste mag worden toegepast.

Oefentherapie is een uitstekende methode om de belastbaarheid van de rotatorcuffspieren te doen herstellen. Oefentherapie heeft nl. een gunstige invloed op de trekvastheid van een pees.

Door de oefeningen past de pees zich geleidelijk aan, aan de zwaardere eisen die eraan gesteld worden. U merkt dit, doordat u de schouder beter kunt gebruiken en de pijn afneemt.

Uw fysiotherapeut zal u uiteraard begeleiden met de oefeningen.

Naast oefeningen om de trekvastheid van de pees te verbeteren, zal de fysiotherapeut ook de soepelheid van het schoudergewricht in de gaten houden.

Uiteraard zal elke fysiotherapeut na de eerste behandeling, een op u afgestemd behandelplan opstellen.

Adviezen t.a.v. dagelijkse activiteiten

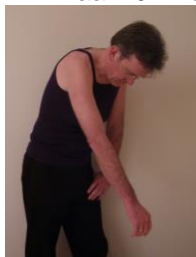
Wanneer er bij u een rotatorcufftendinose is geconstateerd, kunt u zelf het herstelproces beïnvloeden. Op de volgende zaken moet u letten om het herstelproces positief te beïnvloeden:

- Het is heel belangrijk dat u blijft bewegen, maar dan wel binnen uw pijngrenzen. Daarnaast is het van belang dat u niet langdurig en eenzijdig beweegt.
- Activiteiten afwisselen tussen de linker en de rechter arm.
- Probeer alle activiteiten met zo min mogelijk kracht uit te voeren. Ofwel bewegingen rustig en beheerst uitvoeren
- Ontspanning. Probeer uw hand en daarmee uw arm zodanig te ontspannen, dat u een zeepbel zou kunnen vasthouden zonder dat deze kapot gaat.
- Er mag tijdens het oefenen kort, geringe pijn toename zijn. Het pijngebied mag niet groter worden. Na een half uur moet de pijn verdwenen zijn.

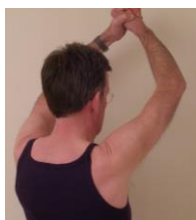
Oefeningen

Ter bevordering van de beweeglijkheid van de schouder:

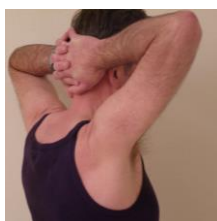
Voert u deze oefeningen meerdere malen per dag uit, zo mogelijk 6x per dag, waarbij elke oefening minimaal 10x wordt herhaald.



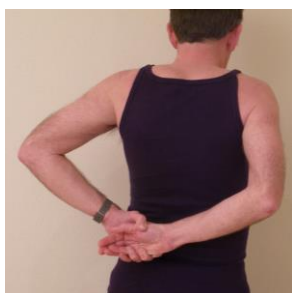
In stand de romp iets voorover gebogen, de arm rustig linksom, rechtsom, voor-achterwaarts slingeren



In stand de arm zo hoog mogelijk heffen met hulp van de gezonde arm



In stand de beide handen samen in de nek brengen en vervolgens de ellebogen achterwaarts bewegen



In stand de arm achterwaarts op de rug brengen en met behulp van de gezonde arm zo ver mogelijk achterwaarts doorbewegen

Ter versterking van het spier-peesweefsel:

Neem een gewichtje in de hand, buig de elleboog, breng de arm omhoog langs het hoofd en beweeg vervolgens de arm weer langzaam naar beneden.

Deze beweging lijkt op de schoolslag-zwembeweging.

De zwaarte van het gewichtje en het aantal herhalingen worden door uw behandelend fysiotherapeut vastgesteld.

Wanneer u dagelijks oefent kunt u de zwaarte van het gewichtje in principe elke week met 10% verhogen, zodat de belastbaarheid van het spier-peesweefsel langzaam maar zeker toe zal nemen.

