

SCHOUDERINSTABILITEIT

Het schoudergewricht is het meest beweeglijke gewricht in ons lichaam. Het bestaat uit een kop en een kom. Beweegt de kop te veel ten opzichte van de kom, dan geeft dat een instabiel gevoel. Soms schiet de kop zelfs helemaal uit de kom.

U ervaart klachten zoals:

- Pijnscheuten in de schouder
- Een zeurende en/of stekende pijn in de schouder
- Een onzeker gevoel of angst bij bepaalde bewegingen van de arm of schouder
- Een stijve schouder
- Klikkende geluiden in de schouder
- Het gevoel alsof de schouder uit de kom schiet
- Verminderde spierkracht in de arm

Uitleg

[Hierbij een duidelijke illustratie van het schoudergewricht plaatsen, waarop goed te zien is wat het schouderdak is!]

Het schoudergewricht verbindt de romp met de arm en zorgt ervoor dat de armen kunnen bewegen.

Het gewricht bestaat onder andere uit het schouderblad, het sleutelbeen en de bovenarm. Ook zitten in en om het schoudergewricht allerlei andere weefsels, zoals spieren, kapsels, pezen en banden. Die moeten ervoor zorgen dat de kop van de bovenarm in de kom van het schouderblad blijft, maar toch beweeglijk is. Is er te veel beweeglijkheid en te weinig stabiliteit, dan geeft dat klachten. Schiet de kop helemaal uit de kom, dan heeft dat een *luxatie*.

Oorzaken

De meest voorkomende oorzaken van schouderinstabiliteit zijn:

- Vaak of veel bewegen in de 'eindstanden' van het schoudergewricht (de eindstand is de maximale beweging die het gewricht kan maken). Dit komt vaak voor bij topsporters. Denk bijvoorbeeld aan werpsporten, tennis en turnen.
- Een val of ongeluk.
- Een aangeboren overbeweeglijkheid van het schoudergewricht.
- Een vergrote beweeglijkheid van het schoudergewricht door hormonen.
- Een verstoorde aansturing van spieren rondom de schouder door problemen met het zenuwstelsel.

Vragen?

Heeft u vragen over bovenstaande informatie? Of wilt u meer weten over het

onderzoek en de behandeling van uw klachten? Neem dan contact op met uw in schouderklachten gespecialiseerde behandelaar.

Januari 2019