

OVERIGE SCHOUDERKLACHTEN

Er zijn veel soorten schouderklachten. U vindt op onze website informatiefolders over:

- schouderpijn bij het heffen van de arm;
- de frozen shoulder en artrose van de schouder;
- schouderinstabiliteit;
- schouderpijn na een val of ongeval.

Vallen uw schouderklachten niet onder een van bovenstaande klachten? Dan is deze folder voor u.

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. Boven dit gewricht zit het schouderdak (*acromiom*). Het schouderdak bestaat uit botdelen van het schouderblad en peesachtige banden. De ruimte tussen de kop en het bot van het schouderdak heet de *sub-acromiale ruimte*. In deze ruimte zitten spieren, kapsels, banden, bloedvaten, zenuwen en een slijmbeurs. De slijmbeurs is een met vocht gevuld 'kussentje' tussen pees en bot. Het sleutelbeen hecht aan op een deel van het schouderdak. Als u uw arm omhoogtilt, bewegen het schouderblad en het sleutelbeen mee.

Het schoudergewricht is een complex gewricht. Daardoor bestaan er veel verschillende oorzaken voor schouderklachten.

Oorzaken

Het komt regelmatig voor dat iemand schouderklachten heeft, zonder dat er een duidelijke oorzaak is aan te wijzen. Dat komt doordat de schouder onder invloed staat van allerlei verschillende omstandigheden. Denk bijvoorbeeld aan een langdurig verkeerde houding, vaak herhaalde eentonige bewegingen, stress, spanning en een verstoorde hormoonbalans. Soms gaat het om een samenloop van omstandigheden.

Deze schouderklachten zijn onder te verdelen in drie groepen:

1.Regionaal myofasciaal pijnsyndroom

Pijnlijke spierverhardingen (*myofasciale triggerpoints*) zorgen voor klachten als bewegingsbeperking, een stijve schouder, krachtsverlies in schouder en arm en (uitstralende) pijn. Mogelijke oorzaken voor het ontstaan van deze spierverhardingen zijn:

- overbelasting van de spieren
- ongezonde leefstijl, bijv. ongezonde voeding
- een ongeval
- slechte ademhaling

- langdurig te weinig belasten van spieren door bijvoorbeeld gips of een zittend beroep
- ziekten
- psychische oorzaken: stress, gevoelens wegdrukken, zelfopgelegde hoge eisen
- een probleem elders in het lichaam, die zich uit in uw arm of schouder

2. Algemeen myofasciaal syndroom

Bij de volgende aandoeningen kunnen ook schouderklachten voorkomen:

- Fibromyalgie
- Het chronisch vermoedheidssyndroom (CVS)
- Algehele overgevoeligheid

3. Andere oorzaken van specifieke schouderpijn

- Beknelde zenuw in of rond de nek
- Complex Regionaal Pijnsyndroom (CRPS / dystrofie)
- Aandoeningen aan hart of longen
- Chronisch pijnsyndroom
- Beroerte (CVA)
- Diabetes

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