

SCHOUDERPIJN BIJ HEFFEN ARM (SAPS)

Pijn in de schouder of arm bij het heffen van de arm. Het is een van de meest voorkomende schouderaandoeningen.

U ervaart klachten zoals:

- Pijn in één schouder. Deze pijn wordt erger bij bewegen. U voelt een stekende of zeurende pijn. Vooral als u uw arm heft of reikt.
- Liggen op de aangedane schouder doet pijn. Soms zo erg dat u er niet goed van slaapt.
- De pijn kan uitstralen naar de bovenarm, soms ook naar de onderarm.
- Door de pijn kunnen eenvoudige handelingen lastig worden, zoals een voorwerp optillen.

Deze schouderklachten komen vooral voor bij mensen boven de 40 jaar. Vaak ontstaan ze geleidelijk. De medische term is SAPS (sub-acromiaal pijnsyndroom).

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.

Oorzaken

Soms heeft iemand schouderpijn zonder dat er een duidelijke oorzaak is aan te wijzen. Maar meestal ligt onder de klachten een uitgebreider schouderprobleem.

De meest voorkomende oorzaken zijn:

- Slijmbeurs- of peesontsteking
- Verkalking in een of meer pezen
- Scheurtjes in een pees
- Een in aanleg afwijkende vorm van het schouderdak
- Irritatie van de pees of slijmbeurs door een verkeerde lichaamshouding of door overbelasting
- Een stijve wervelkolom
- Niet goed samenwerkende spieren
- Een val of ongeval

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