

SCHOUDERPIJN DOOR EEN VAL OF ONGEVAL

Pijn in de schouder of arm kan verschillende oorzaken hebben. Deze folder gaat over schouderklachten door een verwonding. Dat kan een val of klap op de schouder zijn, maar ook een plotselinge scheur van een spier of band. Verder kan iemand schouderletsel krijgen als hij een (te) zwaar voorwerp tilt dat plotseling van richting of gewicht verandert, of door een heftige plotselinge beweging van de arm zoals een worp of stoot.

Voor al deze letsels geldt dat ze pijnklachten geven. Hoe erg de pijn is, hangt onder andere af van de ernst van de verwonding.

Ook kunt u klachten ervaren zoals:

- U kunt de arm niet goed bewegen.
- U heeft geen kracht in de schouder.
- De arm wordt snel moe.
- De arm staat in een abnormale stand.
- De schouder voelt gezwollen en warm aan.
- U hoort krakende of klikkende geluiden in uw schouder.

Uitleg

[Hierbij een duidelijke illustratie van het schoudergewricht plaatsen!]

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. Dat zijn botten. Hierboven 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 onder andere spieren, kapsels, banden, bloedvaten en zenuwen. Het sleutelbeen hecht aan op een deel van het schouderdak. Als u uw arm omhoogtilt, bewegen het schouderblad en het sleutelbeen mee.

De meest voorkomende schouderletsels

Spierscheur (rotator cuff ruptuur)

De spieren in uw schouder houden de kop van de bovenarm in de kom en zorgen ervoor dat u uw arm goed kunt bewegen. Als er te veel kracht op een spier of pees komt, kan die geheel of gedeeltelijk scheuren. De kans op een spierscheur neemt toe bij het ouder worden.

Schouder uit de kom (schouder (sub)luxatie)

Als de schouder gedeeltelijk uit de kom schiet (*subluxatie*) of helemaal uit de kom is (*luxatie*), worden de banden en kapsels in de schouder uitgerekt. Ook omliggende weefsels als spieren en banden beschadigen hierdoor. Omdat ze hierdoor niet meer in staat zijn om de kop van de bovenarm goed in de kom te houden, voelt de schouder instabiel. U kunt heftige pijnscheuten voelen. Ook kunt u het gevoel hebben dat de kop opnieuw uit de kom schiet. Vaak is er ook een stekende pijn aan de voorkant van de schouder. Vooral als u bovenhands kracht zet. Daarna blijft vaak

een zeurende pijn achter.

Zie voor meer informatie onze folder over schouderinstabiliteit.

Sleutelbeen uit de kom (acromiom (sub)luxatie)

Als het sleutelbeen helemaal of gedeeltelijk uit de kom schiet, komt dat vaak door een val of klap.

Het kan zijn dat er alleen beschadiging is van het kapsel en de banden; het sleutelbeen staat nog op zijn plaats.

Het kan ook voorkomen dat het sleutelbeen een klein stukje verplaatst is.

Als het gewricht helemaal uit de kom is, zijn de banden en het kapsel volledig afgescheurd. U voelt dan een hevige pijn aan de bovenkant van de schouder. Deze pijn wordt erger als op de bovenkant van het gewricht wordt gedrukt. Zijn de banden afgescheurd, dan kan het sleutelbeen in een vreemde stand staan. Er kunnen een zwelling en een bloeditstorting te zien zijn. Het lukt niet goed om de schouder te bewegen. De pijn wordt erger als u uw arm laat afhangen. Waarschijnlijk heeft u daarom de neiging om uw arm te ondersteunen.

Botbreuk (fractuur)

In het schoudergewricht zitten verschillende botstukken: de kop van de bovenarm, de kom van het gewricht, het sleutelbeen en het schouderblad. Komt er te veel kracht op een bot, dan kan het breken. Een breuk kan ook ontstaan door langdurig herhaalde bewegingen of door een ziekte in het bot. Een gebroken schouder is pijnlijk en gaat vaak gepaard met een zwelling en/of bloeditstorting. Soms is er te zien dat een van de botten in een vreemde stand staat. Het is niet mogelijk om een gebroken bot te belasten.

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