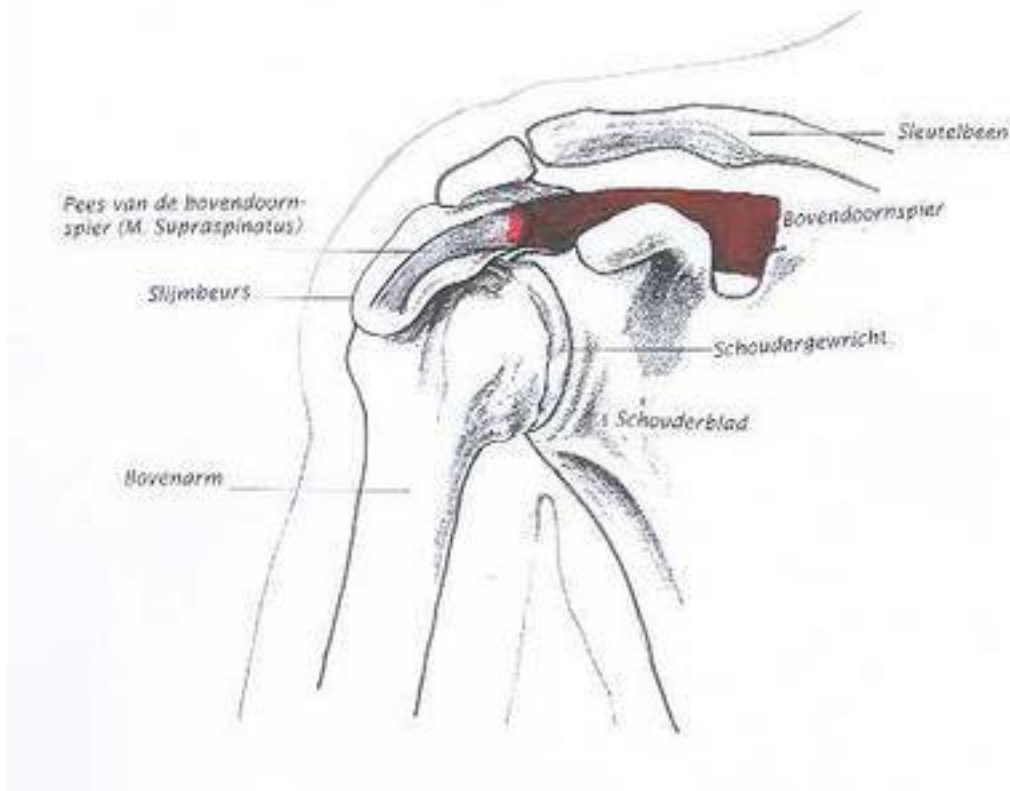


## Schouderpeesontsteking

### Wat is het?

Een schouder is een tamelijk instabiel gewricht, waardoor de schouderpijlen vaak grote krachten moeten verwerken. Bij veel takken van sport, zoals zwemmen en racket- en werpsporten en sommige balsporten worden de spieren en vooral de pezen in de schouder fors belast. Peesontstekingen zijn vaak overbelastingsblessures. De pijnklachten door de peesontsteking kunnen worden ingedeeld naar toenemende ernst:



**Fase 1:** Alleen pijn na sportbeoefening

**Fase 2:** Ook pijn bij aanvang van sportbeoefening

**Fase 3:** Ook pijn gedurende sportbeoefening

**Fase 4:** Zelfs pijn in rust

## Oorzaken

Een ontsteking van de pees van de bovendoorospier (supraspinatus) ontstaat als gevolg van bovenhandse bewegingen, zoals borstcrawl bij zwemmen en smashes bij racketsporten en volleybal. De pees van deze spier wordt geplet tussen het schouderblad en de kop van de bovenarm, waardoor de pees dikker wordt. Hierdoor neemt de ruimte voor de pees nog verder af en ontstaat vooral bij zijdelingse hefbewegingen pijn en onmacht om deze bewegingen uit te kunnen voeren. Het begin van de hefbeweging is nog wel mogelijk, omdat dit door de monnikskapspier (deltoideus) wordt gedaan.

Op oudere leeftijd komt deze peesontsteking vaker voor omdat door de veroudering en het veelvuldig gebruik de pees slechter van kwaliteit wordt. Een matige slagtechniek of intensiever trainen en met meer kracht slaan maakt de kans op een peesontsteking groter.

Ook ontstekingen van de bicepspees, aan de voorzijde van het schoudergewricht of de infraspinatuspees aan de achterzijde van de bovenarmkop komen bij sporters voor. Overbelasting van deze spieren door smashes en werpen zijn ook hierbij de oorzaak van de ontstekingsreactie van de pezen van deze spieren.

## **EHBO/Wat moet je doen?**

Allereerst is het belangrijk dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom raden wij aan om een (sport)arts te raadplegen.

Doortrainen brengt het risico met zich mee van een verergering van de blessure en een steeds moeilijker herstel!

## **Revalidatie/herstel**

Bij een schouderpeesontsteking kunnen onderstaande spierversterkende oefeningen gedaan worden voor een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Door het doen van de oefeningen verbeter je de spierkracht van de schouder én het coördinatievermogen van de arm.

Afhankelijk van de fase van ernst kunnen de volgende maatregelen het herstel bevorderen

### **Fase 1 + 2 : Trainingsintensiteit aanpassen**

- Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van de training al voldoende zijn om schouderpeesontsteking in stadium 1 of 2 te laten genezen. Vermijd explosieve bewegingen. Pijn betekent stoppen. Om in conditie te blijven kun je bijvoorbeeld gaan fietsen, aquajoggen, of steppen. Je schouderpijnen worden hierbij niet zo zwaar belast.
- Blijf koelen na de sportinspanning

### **Fase 3 en hoger**

- Maak tijdelijk geen smash- of werpbewegingen met de schouder. Pas beginnen met het herstel als je pijnvrij bent. Alternatieve trainingsvervangende arbeid zoals hierboven beschreven staat mag wel mits het pijnvrij uitgevoerd kan worden.
- Bij een schouderpeesontsteking in stadium 3 of hoger is het verstandig om een (sport)arts of (sport)kinesitherapeut te raadplegen. Ook als de klachten langzaam of helemaal niet verdwijnen óf in alle gevallen waarin je niet zeker bent van de aard van de klachten is een afspraak met de (sport)arts of sportkinesitherapeut raadzaam. Helemaal niks doen is niet de meest optimale oplossing. Een (sport)arts of (sport)kinesitherapeut kunnen je adviseren welke gedoseerde sportactiviteiten het herstel bevorderen.
- Bij stijve schouderpijnen is het goed om deze regelmatig te laten masseren door een sportmasseur

## **Preventieve maatregelen (herhaling voorkomen)**

- een goede (werp, slag)-techniek, een goede getraindheid en een rustige opbouw van de trainingsintensiteit zijn belangrijk om herhaalde klachten te voorkomen.
- Je sluit het sporten vanzelfsprekend af met een cooling-down.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen. Revalidatie- en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.
- Ook als je geen blessure hebt, is het soms prettig om bepaalde spieren of spiergroepen te versterken. Als spierversterkende oefeningen deel uitmaken van een trainingsprogramma met als einddoel de spieren te versterken, mag de belasting hoger zijn dan wanneer het een oefenprogramma voor het herstel van een blessure betreft.