Impingement van de schouder

Een schouder impingement is een inklemming van bepaalde weefsels in het schoudergewricht. Er zijn verschillende structuren die ingeklemd kunnen raken, zoals de slijmbeurs (subacromiale bursa) en de rotator cuff spieren/pezen (de stabiliserende spieren van het schoudergewricht).

De inklemming vindt plaats tussen de schouderkop en het schouderdak (acromion) wanneer de arm bepaalde bewegingen maakt.

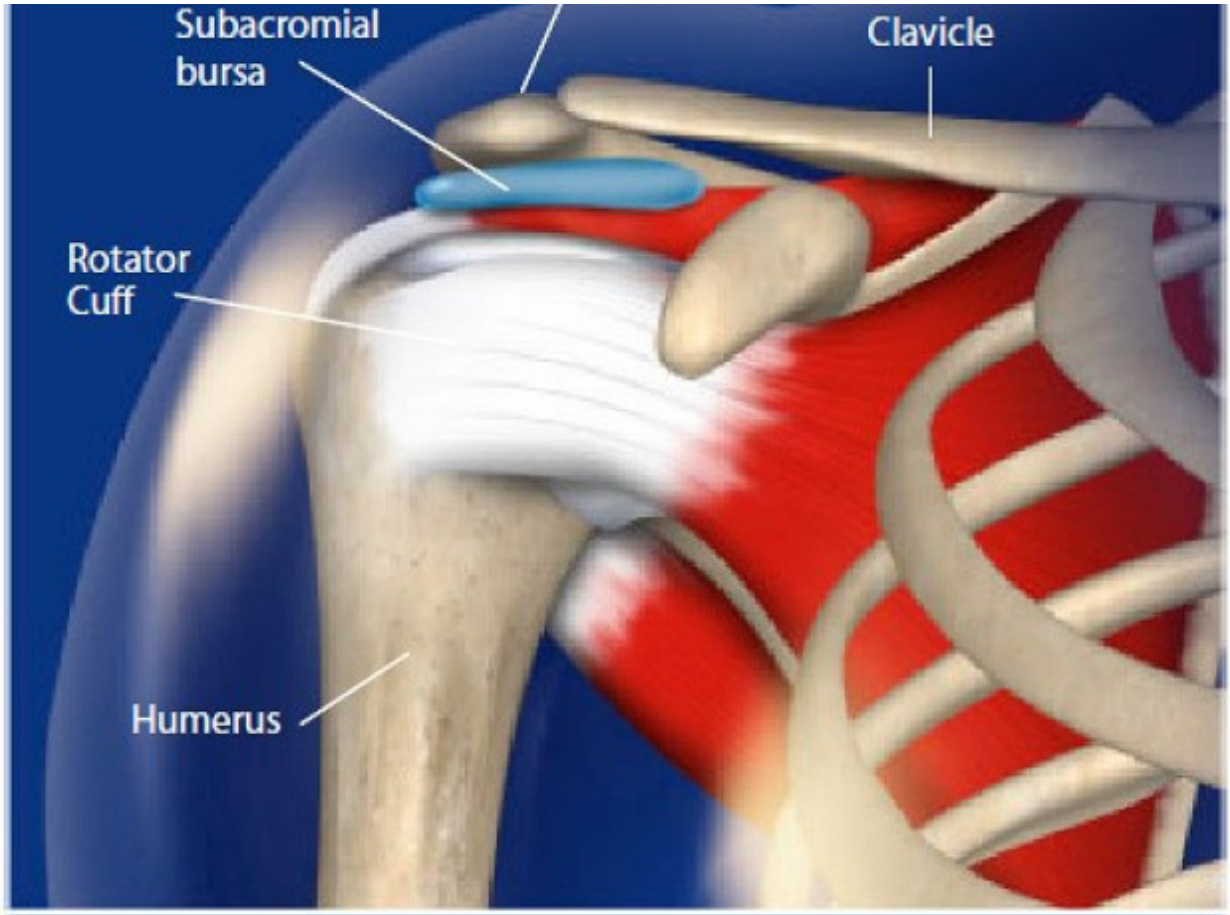
Meer over impingement van de schouder

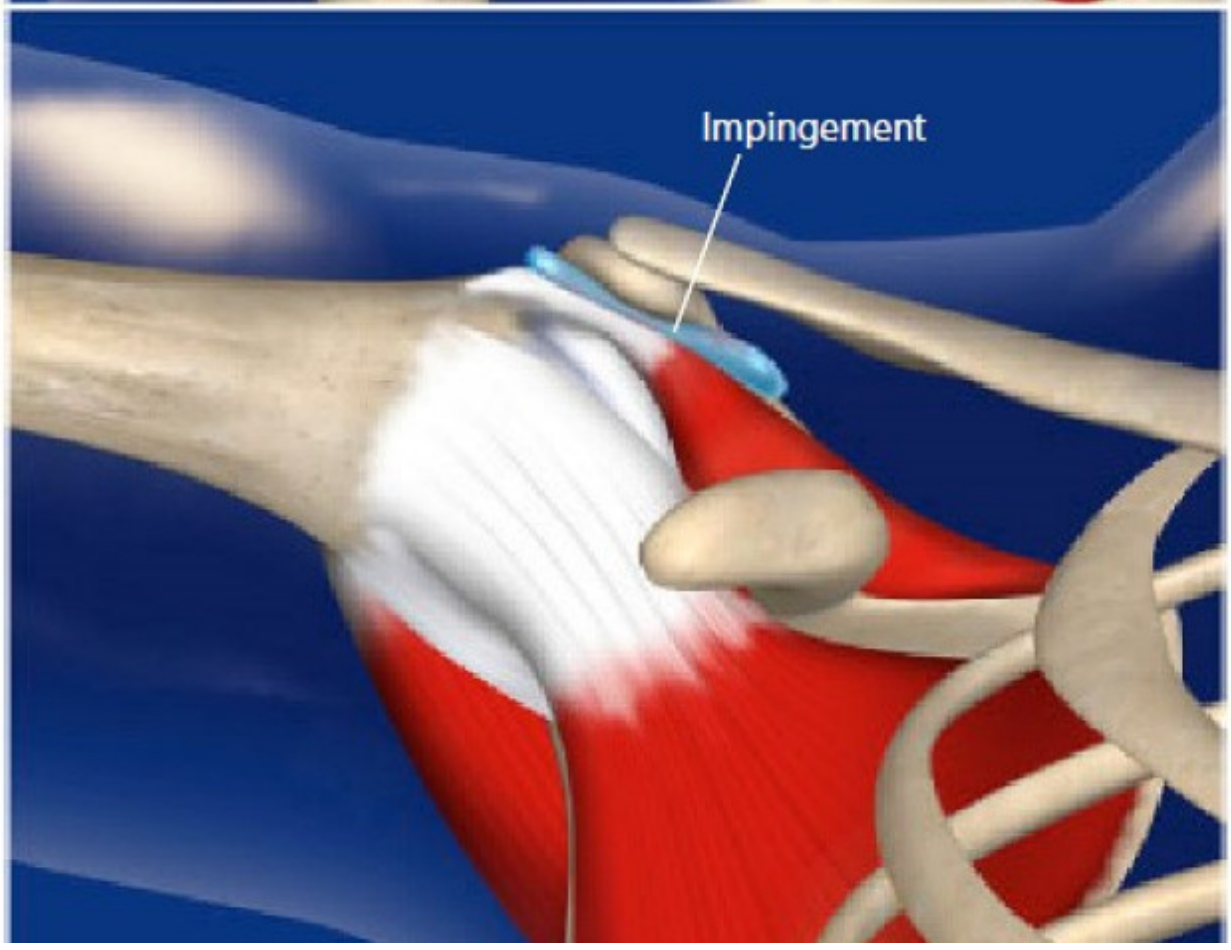
Oorzaak

Meestal wordt impingement veroorzaakt door een combinatie van factoren, zoals een sterk gebogen acromion (schouderdak), bursitis (slijmbeursontsteking), irritatie en/of degeneratie van de rotatorcuff. Ook een verstoord bewegingspatroon kan tot inklemming leiden.

Impingement wordt vaak veroorzaakt door overbelasting en een verstoord bewegingspatroon van de schouder. Dan kunnen de rotator cuff en de slijmbeurs bekneld raken tussen schouderkop en schouderdak als u uw arm optilt. Hierdoor kunnen de cuff en de slijmbeurs geïrriteerd raken. Soms is de pees langdurig geïrriteerd en kan een kalkhaard (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/aandoeningen/verkalking-van-de-schouder-tendinitis-calcarea)in de pees ontstaan. Hierdoor neemt de inklemming toe.

Ook kan deze aandoening ontstaan als gevolg van beschadiging van de rotatorcuff spieren of door een directe val op de schouder.


Subacromial
bursa
Clavicle
Rotator
Cuff
Humerus


Impingement

Symptomen

Impingement kan pijn en bewegingsbeperking veroorzaken. Het naar voor en opzij brengen van de arm en het bewegen van de arm boven schouderhoogte is pijnlijk. Ook in de nacht kan het omdraaien en liggen op de schouder pijnlijk zijn.

De pijn straalt vaak uit van de schouder naar de bovenarm.

Onderzoeken

De arts stelt de diagnose aan de hand van de aard van de klachten, het lichamelijk onderzoek en een röntgenfoto. Soms wordt er nog meer aanvullend onderzoek aangevraagd, bijvoorbeeld een echo van de schouder.

Behandelingen

Voor het behandelen van impingement in de schouder wordt meestal gekozen voor een van de niet-operatieve behandelingen.

Niet-operatieve behandelingen

Vaak kan impingement worden behandeld met:

- Rust.
- Fysiotherapie, waarbij de fysiotherapeut aandacht heeft voor het verbeteren van de coördinatie en spierkracht van de schoudergordel waardoor de pijn vermindert.
- Leefregels voor het bewegen van de schouder.
- Een injectie tegen de ontstekingsreactie van de slijmbeurs en rotatorcuff.
- Ontstekingsremmende medicijnen (NSAID's).

Als de niet-operatieve behandelingen niet effectief blijken te zijn, kan gekozen worden voor een operatieve behandeling.

Operatie

Met een kijkoperatie (artroscopie) wordt wat bot van de onderzijde van het schouderdak gehaald, zodat meer ruimte ontstaat voor de cuff. Ook wordt de slijmbeurs verwijderd.

Als een scheurtje in de onderliggende pezen van de schouder (een rotatorcuffruptuur (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/aandoeningen/cuffruptuur-gescheurde-schouderpees)) de oorzaak van de klachten is, wordt deze gehecht. Bevindt zich in een van de pezen een grote kalkhaard (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/aandoeningen/verkalking-van-de-schouder-tendinitis-calcarea), dan wordt deze verwijderd.

Cuffrepair

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/behandelingen-en-onderzoeken/cuffrepair
Operatie aan een scheur in een pees, spier of het gewrichtskapsel van de schouder

Over het schoudergewricht

Het schoudergewricht wordt gevormd door een kom met daaraan het schouderblad en de kop van de bovenarm. Om het gewricht heen zit een gewrichtskapsel. Daar omheen lopen spieren en pezen. Deze spieren en pezen vormen samen de 'cuff'.

Tussen de rotator cuff en het schouderdak zit een slijmbeurs die ervoor zorgt dat de spieren en pezen soepel kunnen bewegen. Maar door de vorm van het schouderblad hebben de spieren en pezen maar heel weinig ruimte om te bewegen.

Meer informatie

Lees meer over Fysiotherapie bij schouderproblematiek (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-bij-schouderproblematiek).

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Slijmbeursontsteking van de schouder (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/aandoeningen/slijmbeursontsteking-van-de-schouder)
- Verkalking van de schouder (tendinitis calcarea) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/aandoeningen/verkalking-van-de-schouder-tendinitis-calcarea)

Specialismen

- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)

Contact Orthopedie **T 088 320 23 00**