



FysioHage.nl

M: 06 2018 2001

e: info@fysiohage.nl

Vlietstroom 1, Zeewolde

## Info: Schouder

Het schoudergewricht, bestaat uit de 'kop' van de bovenarm (*humerus*) en de kom van het schouderblad (*scapula*). Een aantal spieren met hun pezen, die over het gewricht lopen, zorgen voor stabiliteit en een goede 'kop-kom' glij-beweging. De kom wordt gevormd door een klein gewrichtsdeel van het schouderblad (*glenoid*), met een kraakbeen rand (*labrum*), en 'het dak' of 'de boog' van de schouder. Dit dak bestaat uit het acromion (*acr*) en de coraco-acromiale band (*cal*). Tussen dit dak en de pezen rond de kop ligt een slijmbeurs (*bursa*), die de wrijving tussen de pezen en het dak vermindert.

Tekening: *Acr* = bovenkant van schouder & schouderblad (*acromion*)  
*Cor* = 'ravenbeksuitsteeksel' schouderblad (*coracoid*)  
*Clav* = sleutelbeen (*clavicula*)  
*Cal* = coracoacromiale ligament  
*Chl* = coracohumerale ligament  
*SSP* = supraspinatuspees  
*IS* = infraspinatuspees  
*SSC* = Subscapularis spier en pees  
*Bic* = Biceps, lange kop

Tijdens het heffen van de arm vindt beweging in de schouder (kop /kom) plaats. Als 2<sup>e</sup> glijdt het schouderblad over de borstkas en als 3<sup>e</sup> roteert de wervelkolom. In al deze gewrichten moet de beweging en spierfunctie optimaal zijn. Als dat niet zo is (*pathologie*) dan kunnen (geleidelijk) klachten in de schouderregio ontstaan.

### Mogelijke oorzaken:

- o Trauma's zoals een val, of microtrauma's zoals bij sporten
  - o Stand van het schouderblad (het 'dak' staat iets naar voren)
  - o Afwijkingen in het gewricht op de schoudertop (AC gewricht)
  - o Afwijkingen in borst- of nekwerfels (blokkering, instabiliteit)
  - o Afwijkingen in de houding (schouders naar voren, scoliose)
  - o Onvoldoende stabiliteit door banden (instabiliteit, overrekking)
  - o Onvoldoende bescherming door de spieren (te zwak, verkort)
  - o Onvoldoende uithoudingsvermogen (schoudergordel-) spieren
  - o Onvoldoende coördinatie (samenwerking) van de spieren
  - o Onvoldoende glijden van de kop in de kom (= meer wrijving!)
- Vaak is sprake van een combinatie van enkele van deze oorzaken.

### Mogelijke Gevolgen:

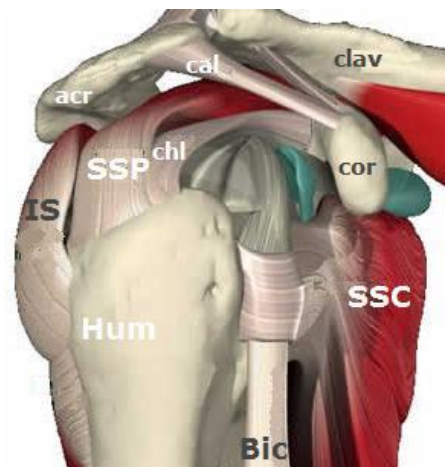
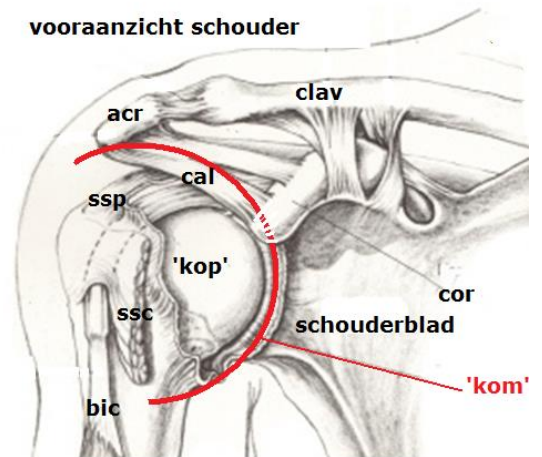
- o Inklemmingsklachten (*impingement*) met chronische irritatie van pezen (zoals *ssst*, *is*, *bic* en *ssc*), slijmbeurzen, kapsel etc.
- o Peesklachten (verschillende pezen en in de pees op verschillende plaatsen), zoals: (peri-) tendinitis, tendinose, kalkneerslag (*calcificatie*) of zelfs scheurtjes (*lesies*) in de pees.
- o Kapselklachten (verdikt en pijnlijk, vocht in het gewricht)
- o Degeneratieve processen (pees, gewricht, kraakbeen etc.)
- o Stijfheid van en rond de schouder, evt. 'frozen shoulder'
- o Pijnklachten in de bovenarm, elleboog, hand, rug of nek.

Deze klachten kunnen in en rond de verschillende pezen en op verschillende plaatsen in de pees voorkomen, waarbij het van groot belang is waar de klacht zich precies bevindt. Dit is met name belangrijk om een goed behandelplan te kunnen adviseren. Het is zelfs zo dat bij een niet juiste diagnose bepaalde behandelingen of oefeningen averechts kunnen werken.

Uw fysiotherapeut zal, evt. na aanvullend **echografisch onderzoek**, een gericht behandelplan kunnen opstellen.

Bedenk wel dat een klacht die in lange tijd is ontstaan, ook langere tijd voor herstel nodig heeft. Daarbij zijn de door uw fysiotherapeut aangereikte adviezen (oefeningen) van groot belang voor een optimaal herstel. Zie ook: **FysioHage.nl**

vooraanzicht schouder



Boven: Zij-vooraanzicht schouder

Onder: Dwarsdoorsnede schouder

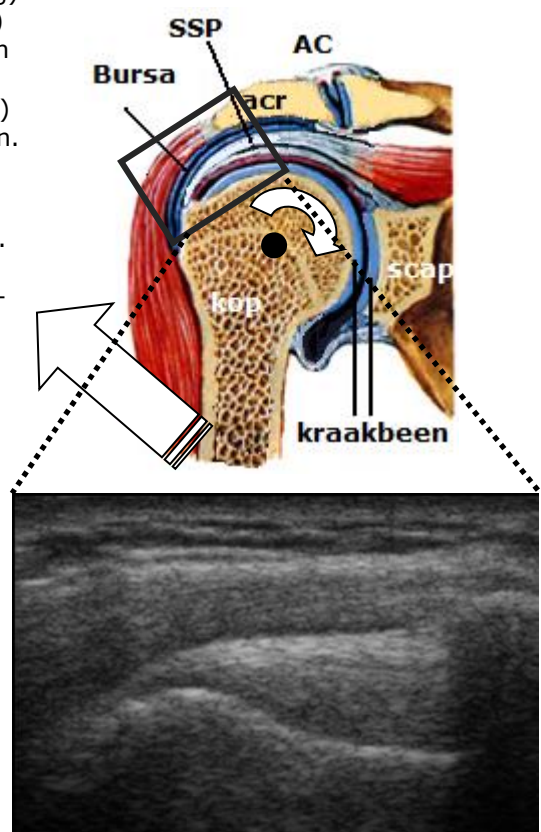


Foto: Echo van de schouder