

Voorlichtingsbrief

Subacromiaal pijn syndroom

Schouderklachten zijn een veel voorkomend probleem. 7-34% van de volwassenen heeft wel eens schouderklachten.

Het subacromiale pijnsyndroom (SAPS) is één van de meest voorkomende schouderklachten.

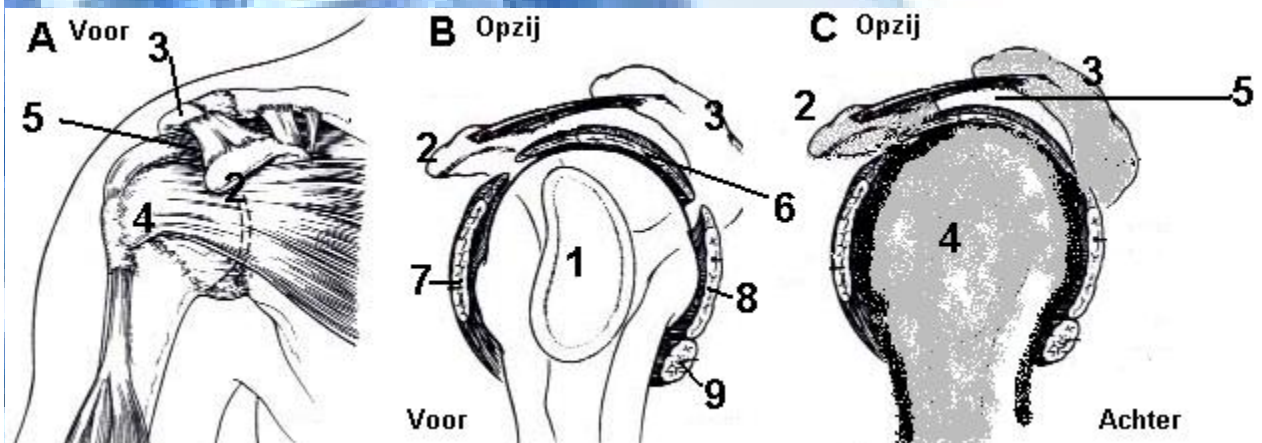
Er is een onderscheidt in een primaire en secundaire oorzaak.

Primair

In dit geval is er sprake van inklemming van de structuren tussen het schouderdak (= acromion **3**) en de schouderkop (= caput humerii **4**).

Op eenvolgende kleine beschadigingen van de structuren in de ruimte onder het schouderdak (= subacromiale ruimte **5**) door overbelasting wordt benoemd als een primair impingement.

Waarbij degeneratieve veranderingen van de spieraanhechtingen rond de schouderkop (= rotator cuff, gevormd door de supraspinatus **6**, de infraspinatus **8** en de subscapularis (**7**) en vormverschillen van de acromion (hoofdzakelijk treedt dit op vanaf ongeveer 40 jaar) gezien worden als factoren die de kwetsbaarheid van dit gebied verhogen.



- | | |
|--|-----------------------|
| 1 schouderkom, schouderkop verwijderd. | 5 subacromiale ruimte |
| 2 Coracoid | 6 supraspinatus |
| 3 Acromion | 7 subscapularis |
| 4 caput humerii | 8 infraspinatus |
| | 9 teres minor |

Secondair impingement

Deze oorzaken kunnen zijn verstoringen van het bewegingspatroon van de schoudergordel, met name van het schouderblad (dyskinesie), (geringe) instabiliteit, kapselproblemen, overbelasting, beperkingen van de wervelkolom en een slechte houding. Hierbij is er sprake van een verstoring van de schoudergordel.

Door deze verstoring ontstaat er een inklemming van structuren tussen de schouderkop en het schouderdak bij bewegingen van de arm opzij of omhoog.

Klachten

De klachten bestaan uit pijn die u 's nachts uit de slaap kan houden en die verergert bij bewegen (met name heffen en reiken) van de arm. Liggen op de pijnlijke schouder kan pijnlijk zijn.

Vaak is er uitstraling naar de nek, de bovenarm, de elleboog of de hand.

Bij navraag bij patiënten met dergelijke klachten is er meestal geen andere oorzaak van de klachten dan een overbelasting (bij werkzaamheden boven het hoofd op hoofdhoogte) of zwelling t.g.v. bijvoorbeeld een val. Bij de meeste patiënten blijkt er geen aanwijsbare oorzaak te vinden.

Wat kunt u zelf doen

Probeer de arm zoveel mogelijk te bewegen, zonder daarbij de pijnklachten te provoceren (binnen de pijngrens).

Verdere informatie schouderklachten

Voor verdere informatie over schouderklachten kunt u terecht op de website van het Nederlands Huisartsen Genootschap: www.thuisarts.nl

