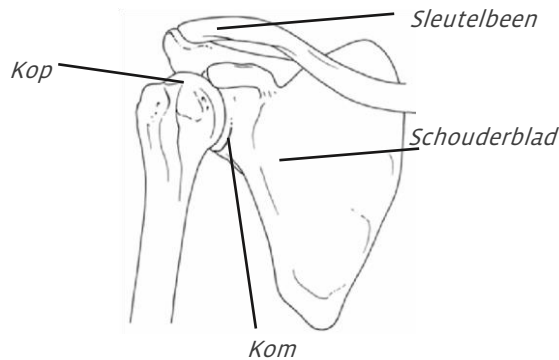


SCHOUDER (ROTATOR CUFF RUPTUUR)

U heeft een rotator cuff ruptuur. Dit is een scheur in een of meerdere pezen van de rotator cuff. Dit zijn, een groep spieren en pezen in uw schouder. Ze houden het schoudergewricht bij elkaar en zorgen ervoor dat u uw schouder kunt bewegen. Wat is een rotator cuff ruptuur? Welke behandelmogelijkheden zijn er? Dat en meer leest u in deze folder.

Afbeelding 1 schoudergewricht



Het schoudergewricht wordt gevormd door de kom (het glenoid) en de kop van de bovenarm (zie afbeelding).

Het schoudergewricht

De kop en de kom zijn bekleed met kraakbeen. Tussen de kop en kom zit een spleet met een laagje gewrichtsvloeistof.

Het kraakbeen en de gewrichtsvloeistof zorgen ervoor dat het gewricht soepel kan bewegen. Rondom het schoudergewricht zit het gewrichtskapsel.

Dit kapsel bestaat uit bindweefsel en dat zorgt voor stevigheid van het gewricht. Het is belangrijk dat het kapsel de juiste lengte heeft. Het moet lang genoeg zijn om te kunnen bewegen, maar kort genoeg om ervoor te zorgen dat de schouder niet uit de kom gaat.

Wat is een rotator cuff ruptuur?

Een rotator cuff ruptuur is een scheur in een of meerdere pezen van de rotator cuff. De scheur kan op twee manieren ontstaan:

Acuut

De scheur ontstaat plotseling, bijvoorbeeld een val of een plotselinge ruk aan een arm. Vaak gaat dit gepaard met pijn en verliest u kracht in de arm.

Chronisch

De scheur ontstaat langzaam door bijvoorbeeld overbelasting of ouderdom van de pezen. Klachten hebben vaak een sluipend begin. De chronische scheur ontstaat meestal boven de leeftijd van 40 tot 60 jaar.

De klachten bij een scheur in een of meerdere pezen zijn:

- Krachtsverlies
- Uitstralende pijn naar de nek of naar de bovenarm en hand, eventueel met tintelingen
- Nachtelijke pijn, deze pijn verergert bij het heffen of draaien van de arm.

Wat zijn de behandel mogelijkheden?

Bij een acute scheur

Bij een acute scheur is meestal een operatie nodig om de scheur te herstellen. Met een kijkoperatie wordt de afgescheurde pees weer op zijn oorspronkelijke plaats teruggehecht. Een operatie is nodig, omdat in principe geen spontane verbetering optreedt en de prognose van een succesvolle operatie op termijn slechter wordt.

Bij kleine chronische scheurtjes

Bij kleinere chronische scheurtjes in een pees is een operatie niet altijd noodzakelijk.

Bij een grote scheur

Bij grote peesscheuren is het niet altijd mogelijk het gat te dicht en de pees terug te plaatsen. We moeten dan de pees verplaatsen.

Risico's of complicaties bij een operatie

- Omdat de spier waaraan de afgescheurde pees vastzit niet gebruikt wordt, kan er vet in de pees komen. De spier wordt hierdoor zwakker en heeft grotere kans opnieuw te scheuren.
- Als de spier verkort is, lukt het soms niet de rotator cuff te herstellen.
- Als we dit vermoeden, doen we geen hersteloperatie.
- Als dit tijdens de operatie blijkt dan moet u rekening houden met een teleurstellend resultaat en een beperkt herstel.
- Als de kwaliteit van het peesweefsel slecht is, kan de pees na een operatie opnieuw scheuren.

Als geen operatie mogelijk is

Als een operatie niet mogelijk is, proberen we de pijn zoveel mogelijk te verminderen met onder andere fysiotherapie en medicijnen. In sommige gevallen werken wij samen met het Pijncentrum. Het behandelteam bestaat uit artsen die gespecialiseerd zijn in verschillende soorten pijnbehandelingen en zij werken samen met de fysiotherapeut, neuroloog, revalidatiearts, psycholoog en psychiater.

Wat kan ik doen na de operatie?

Revalideren

- Na een rotator cuff operatie volgt een lange revalidatie. Het kan 4 tot 6 maanden duren voordat u de schouder weer normaal kunt gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten of sport. Dit is ook afhankelijk van de conditie van de spieren en de grootte van de scheur. U kunt de geopereerde arm tijdelijk niet gebruiken. Houdt hier van te voren rekening mee! Regel eventueel aanpassingen of schakel tijdig hulp in.
- Autorijden en fietsen is in deze periode niet mogelijk.
- Na de operatie draagt u de eerste 6 weken dag en nacht een sling (draagband). De sling voorkomt dat u extreme bewegingen met de schouder maakt in de herstel fase. Wel mag u direct hand, pols en elleboog zelfstandig bewegen.
- Na 2 weken start u met fysiotherapie bij een schouderfysiotherapeut die gespecialiseerd is in schouderproblemen. U doet een oefenprogramma met passieve- en actieve oefeningen:
 - Actief: u oefent de spieren van uw aangedane schouder.
 - Passief: u beweegt uw aangedane schouder met behulp van uw gezonde arm.
- Met fysiotherapie gaat u verstijving tegen.
- U oefent een goede houding en het zuiver bewegen van de gehele schoudergordel.

- Als de gerepareerde scheur goed is hersteld kan de krachttraining aan het oefenprogramma worden toegevoegd om de kracht van de spieren te herstellen.
- Het doel van de behandeling is om uiteindelijk pijnvrij de schouder weer maximaal te kunnen bewegen met voldoende kracht en coördinatie.

Revalideren als een operatie niet mogelijk is

Als een operatie niet mogelijk is, verwijzen wij u naar een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in schouderproblemen. U volgt dan een oefenprogramma. Tijdens de behandelperiode leert u hoe u het beste uw schouder kunt gebruiken.

Contactinformatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Orthopedie:

Locatie Jan van Goyenkade
Jan van Goyenkade 1
1075 HN Amsterdam
020 – 305 58 17

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur.

Heeft u een klacht?

Op onze website www.jvg.nl vindt u ons klachtenreglement onder: patiëntinformatie – klachten.