

### **Wat is een pees- en/of peesschedeontsteking?**

Een pees is een stevige weefselstructuur waarmee een skeletspier aan het skelet aanhecht. Er zijn ronde en platte pezen. Bij platte pezen is er nooit een peesschede. Sommige ronde pezen hebben wel een peesschede. De peesschede dient om de pees te beschermen tegen wrijving en drukkrachten. De peesschede is een dubbelwandige koker van stevig bindweefsel. Doordat er een smerende stof in de peesschede zit zal de pees zonder wrijving door de peesschede kunnen bewegen en is de kans op beschadiging veel kleiner.

De pees kan zelf ontstoken raken, dit uit zich in pijn en een op de echo zichtbare zwelling van de pees. Wanneer ook de peesschede ontstoken raakt is er een verdikking van de wand van de peesschede te zien en is er vaak overmatig veel vocht in de peesschede aanwezig.



*Voorbeeld van een pees met peesschede*

### **Wat is het gevolg van een pees- en/of peesschedeontsteking?**

De bewegingen die de pees maakt worden pijnlijk, vaak is er ook drukpijn op de plaats van de ontsteking.

Soms kan een ontsteking van de pees en peesschede ook zorgen voor een blokkering in de bewegingen, die wordt vaak gezien bij de buigpees van de vingers. De pees komt bij het buigen van de vinger klem te zitten in de peesschede. Wanneer de vinger weer gestrekt moet worden is dit niet mogelijk en blijft de vinger gebogen staan. Dit heet een *triggerfinger*.

### **Wat is de oorzaak van een pees- en/of peesschedeontsteking?**

Overbelasting of een forcering kan een pees- en/of peesschedeontsteking veroorzaken.

### **De behandeling**

Wanneer de klachten nog niet langdurig bestaan (minder dan 4 weken) kan rust voldoende zijn. Soms kan een spalk (voor de pols) of intapen (voor de enkel) hierbij helpen. Wanneer dit niet voldoende is kunnen wij met behulp van de echo voorzichtig in de peesschede een mix van een verdoving en een geneesmiddel (ontstekingsremmer) inspuiten om de ontsteking te genezen, rechtstreeks in de pees inspuiten doen wij niet aangezien dit risico op beschadiging van de pees met zich meebrengt.

Het succes en de mate van succes van de behandeling is uiteraard wisselend, maar bij ongeveer 80% van de behandelde patiënten ontstaat een goede pijnvermindering en een goede verbetering van de beweeglijkheid.

### **Na de behandeling**

Na de behandeling is het verstandig het behandelde lichaamsdeel gepaste rust te geven. Ook hier kan een spalk of intapen een goede aanvulling zijn. Wat als belangrijkste richtlijn aangehouden moet worden zijn de pijnklachten. Wanneer u te snel of te veel vraagt van het behandelde gebied zal deze reageren met pijn. Het is belangrijk deze pijn

niet te negeren. Wanneer u door de pijn heen beweegt is de kans groot dat u weer een (nieuwe) irritatie veroorzaakt waardoor het herstel belemmerd wordt. Let dus ook goed op met pijnmedicatie!

Na de infiltratie kan er in eerste instantie nog geen napijn zijn. Wanneer deze verdoving uitwerkt na een aantal uur kan er alsnog napijn ontstaan. Dit is een normale reactie van het lichaam waar u zich geen zorgen over hoeft te maken. De napijn kan enkele uren, maar soms ook een aantal dagen aanhouden. Als u zich toch zorgen maakt mag u altijd contact opnemen met de praktijk.

Om deze napijn tegen te gaan mag u gewoon uw normale pijnmedicatie gebruiken.

Het geneesmiddel heeft een werkingsduur van 2 tot 3 weken. In deze periode kan de verbetering ontstaan. Dit kan al na 1 dag zijn maar misschien ook pas aan het eind van de werkzame periode. Na deze periode kan de pijn, nadat deze minder is geweest toch weer toenemen. Dit is een normaal verloop en houdt in dat er nog restproblemen zijn.

Na 4 of 5 weken volgt er een controle echo waarbij we opnieuw de schouder zullen bekijken.

### **Afsluitend**

Voor meer informatie kunt u ook onze website (<http://www.echografiepraktijk.nl>) bezoeken.

Voor ieder onderzoek, ongeacht of dit een controle betreft, hebben wij een nieuwe (röntgen-)verwijzing nodig van uw huisarts.

De aanvragend arts (meestal de huisarts) ontvangt binnen enkele dagen de uitslag. Het is ook mogelijk een kopie van de uitslag te ontvangen ten behoeve van bijvoorbeeld een fysiotherapeut of bedrijfsarts

Versie 2, 2017



## **Informatiefolder**

### ***Pees- en peesschedeontsteking***

**Echografiepraktijk TwentheCentrum**  
TwentheCentrum  
Twenthe-Plein 1-L  
7607 GZ Almelo

*Telefoonnummer:* 0546-451230

*Fax:* 0546-451707

*E-mail:* [info@echografiepraktijk.nl](mailto:info@echografiepraktijk.nl)

*Website:* [www.echografiepraktijk.nl](http://www.echografiepraktijk.nl)