

### **Wat is een peesontsteking?**

Bij een ontsteking van de pees zwelt de pees op en komt vaak zo klem te zitten onder het schouderdak. Door de constante wringing van de pees onder het schouderdak blijft de ontsteking in stand.

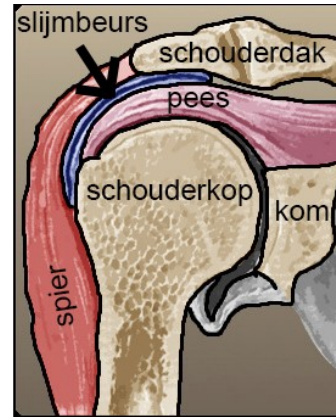
Een peesontsteking kan komen na een forcering van de pees door overbelasting of een val. Soms is er niet een specifieke oorzaak aan te wijzen.

### **Wat is het gevolg van een peesontsteking?**

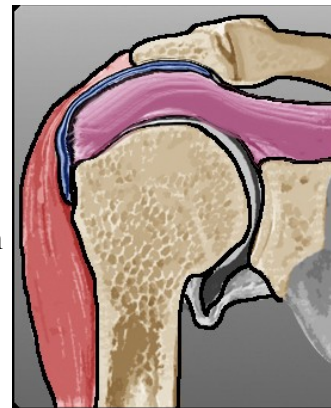
Doordat de opgezwollen pees niet vrij kan bewegen onder het schouderdak, met name bij het heffen van de arm, kan deze wringen of zelfs inklemmen. Dit veroorzaakt in de meeste gevallen een pijnlijke bewegingsbeperking. Wanneer de ontsteking heftig is kan er ook een constant aanwezige pijn zijn die bij het bewegen van de arm verergert.

Door forceren, door de pijn heen bewegen, verergert de ontsteking en de pijn meestal.

Anatomie van de normale schouder



Duidelijke verdikking van de pees door een peesontsteking



### **De behandeling**

Voor het behandelen van een peesontsteking passen wij injecties toe. Door onder echogeleide de punt van de naald in de pees te brengen kan er zeer gericht hier een mix van een verdoving en een geneesmiddel (ontstekingsremmer) worden ingespoten.

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 het injecteren van de peesontsteking is rust van groot belang. Door het inspuiten van de ontstekingsremmer ontstaat een tijdelijke verzwakking van de pees.

Wanneer men in die periode een grote belasting van de schouder vraagt kunnen er complicaties ontstaan.

Het is verstandig om na de behandeling de schouder ongeveer 3 dagen volledig te ontzien. Wanneer u dit moeilijk vindt is het raadzaam om een mitella te dragen.

Na de periode van 3 dagen mag de schouder langzaam meer gaan bewegen, maar met name bovenhandse en reikbewegingen dienen vermeden te worden. Ook wanneer de klachten over

lijken te zijn. Dit betekent niet dat de schouder al helemaal genezen is.

Wat als belangrijkste richtlijn aangehouden moet worden is de pijn in de schouder. Wanneer u te snel of te veel vraagt van de schouder 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 van de peesontsteking is er een aanwezige kans dat er napijn ontstaat. Door de meegespoten verdoving zal 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. Veelal is 1 behandeling niet voldoende voor een volledig herstel. 2 of 3 behandelingen zijn hierbij gangbaar.

#### **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 1, 2013



## **Informatiefolder Schouder: *Peesontsteking* — *Tendinitis***

**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)