

# Tendinitis (peesontstekingen)

*O.a. de vorm Frozen Shoulder ( ook genoemd “periarthritis scapulo-humeralis” of PSH).*

## Welke vormen van peesontsteking (tendinitis) bestaan er?

Pijn aan de elleboog kan veroorzaakt worden door peesontsteking: de ene kant heet de “tennis elleboog” en de andere kant de “golfarm”. Ook zonder de sport, kan je deze peesontsteking krijgen: gewoon wanneer je veel plooi- en draai-bewegingen moet doen.

Andere bekende plaatsen van peesontsteking zijn de hiel (Achillespees), de knie, de duim (bij veel PC gebruik) en de lies. Een van de meest geplaagde regio's is de schouder; men spreekt er van PSH.

## Wat is tendinitis ? Wat zijn de oorzaken ?

De meest voorkomende oorzaak van pijnlijke pezen is een **peesontsteking**. Een peesontsteking is verbonden met het herhalen van bepaalde bewegingen, meestal het optillen van de arm. Dit veroorzaakt een wrijving van de pezen van de bovenarm. Bij de ontsteking wordt de pijn ook vaak veroorzaakt door deze beweging.

Bij 60plussers wordt een pees soms pijnlijk door een relatief tekort aan bloedvoorziening.

## Waar komt de pijn vandaan?

Zoals elke ontsteking moeten we ons een rood slijmvlies voorstellen, bvb de huls van een pees.

De pijn kan ook het gevolg zijn van een verkalking van de pezen die soms acute pijnaanvallen kunnen veroorzaken.

Soms treedt de pijn om onbekende redenen op in het vlies dat het gewricht omhult, ook wel 'kapsel' genoemd. Deze ontsteking noemt men capsulitis.).

## Wat is een frozen shoulder?

Een "frozen shoulder" is een ontsteking van het weefsel dat het gewricht omhult: vooral pezen en gewrichtsbanden.

Een "frozen shoulder" is een algemene term om de pijnen aan te duiden die in dit gebied voorkomen. Alle actieve en vaak ook passieve bewegingen zijn dan pijnlijk. De schouder is stijf...Daarom spreekt men van "frozen shoulder" (= bevroren schouder).



## Wat bedoelt men met rotator cuff scheuren ?

Een speciale vorm van beperkte beweeglijkheid van de schouder is het volledig of gedeeltelijk scheuren van een pees waarmee een spier aan een bot is gehecht. Ook de rotator-cuff, d.w.z. de spieren die verantwoordelijk zijn voor de draai-beweging van de schouder, kan scheuren. In dit geval spreekt men van scheuren van de rotator-cuff.

## Hoe wordt het behandeld?

Het is belangrijk om precies te bepalen wat de oorzaak is van de pijn om vervolgens een behandeling te kiezen.

Lichamelijke oefeningen of bepaalde bewegingen kunnen voldoende zijn om de peesontsteking te behandelen. Dit kan kine vergen. Bij een duidelijke overbelasting door teveel herhaalde beweging, is een tijd die bewegingen vermijden belangrijk (rust voor die lichaamsregio dus).

Ijs aanbrengen enkele malen per dag, helpt vaak in de eerste fase. Soms zijn medicijnen tegen pijn of ontsteking nodig.

Inspuitingen met cortison kunnen goed werken in de ergere vormen. In bepaalde gevallen is een trilhtherapie in een ziekenhuis of een chirurgische ingreep noodzakelijk.

Een peesontsteking kan maandenlang pijn doen en soms gauw terugkomen, zeker bij 60 plussers of wanneer de herhaalde beweging en belasting van een pees of gewricht, voortdurend gebeurt. Uw huisarts zal samen met u de meest geschikte behandeling kunnen bepalen en u zo nodig verwijzen naar kine of naar een specialist.