



Impingement

Inleiding

Wat is impingement?

'Impingement' is een Engelse term en kan vertaald worden met 'inklemming'. Met een 'impingement syndroom' wordt bedoeld dat de (pijn) klachten van de schouder worden veroorzaakt doordat weefsel (bot, spier, pees, slijmbeurs, kapsel enz.) in de schouder bekneld raakt.

De ruimte tussen schouderdak en de kop van de bovenarm bedraagt ongeveer 1 cm. Als deze ruimte kleiner wordt, kunnen weefsels minder goed onder het schouderdak doorbewegen.

Het impingement syndroom is de meest gestelde diagnose bij patiënten met klachten rond de schouder; het betreft een 'verzamelingsdiagnose'.

Wat raakt ingeklemd?

De meest voorkomende inklemming treedt op onder het schouderdak. Vaak is het de pees van een spier die bekneld raakt onder het schouderdak.

(Zie figuur: pees m. supraspinatus)

Ingeklemde weefsels in deze ruimte kunnen zijn:

- pezen
- slijmbeurs
- kapsel



Rechter schouderblad + bovenarm, Vooraanzicht





Oorzaken

Er worden 2 types impingement onderscheiden: primair en secundair impingement

Oorzaken van een primair impingement

Bij primair impingement wordt de ruimte onder het schouderdak te klein door lokale veranderingen die plaatsvinden in weefsels boven de kop van de bovenarm. Vaak speelt veroudering een rol.

Soms komt het voor dat het schouderdak een afwijkende vorm heeft of heeft gekregen. Dit is zichtbaar op een röntgenfoto. Als dit de oorzaak van de klacht is, kan een operatie overwogen worden. Bij de operatie wordt de ruimte onder het schouderdak vergroot

Bij overbelasting ontstaat meer wrijving of kleine beschadigingen. Hierdoor raakt de slijmbeurs geïrriteerd en wordt dan dikker waardoor weefsels ingeklemd raken.

Bij veroudering wordt de kwaliteit van de pezen minder (dit proces heet tendinose) waardoor deze dikker worden.

Oorzaken van een secundair impingement

Bij secundair impingement ontstaat de inklemming door veranderingen in weefsels die lager dan de kop van de bovenarm zijn gepositioneerd. Het probleem ligt vaak meer regionaal.

- Te slappe, niet goed samenwerkende of verkorte spieren van de schoudergordel.
- Een verkeerde houding waardoor het schouderblad minder goed kan meebewegen.
- Onvoldoende meebewegen van het schouderblad bij heffen van de arm.
- Te weinig of te veel beweeglijkheid in het kapsel van het schoudergewricht.
- Een instabiel schoudergewricht.
- Een val waardoor weefsels onder het schouderdak ontstoken raken en waardoor de ruimte onder het schouderdak minder wordt.

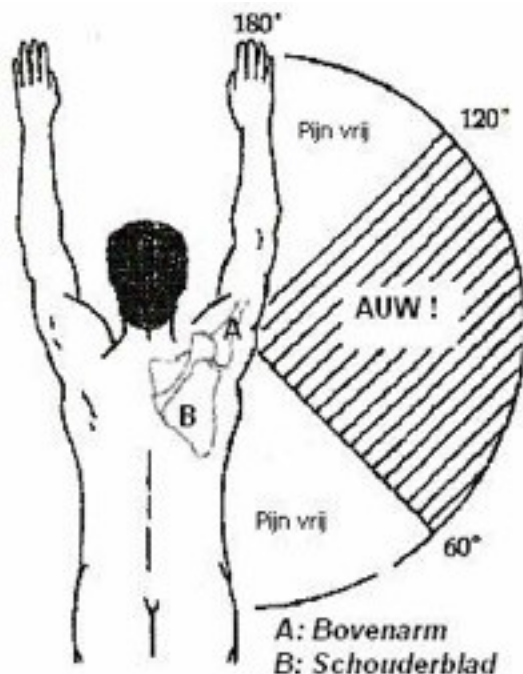
Primair of secundair impingement komen vaak tegelijk voor en zijn in de praktijk vaak moeilijk te onderscheiden.





Klachten en verschijnselen

Typisch bij een impingement syndroom is het pijnlijke traject bij het actief heffen van de arm.



Pijnlijk traject bij impingement

Overige, ook vaak voorkomende klachten zijn:

- Bij het heffen van de arm een stekende of zeurende pijn.
- Pijn rond het schoudergewricht.
- Uitstralende pijn aan de zijkant van de bovenarm beginnende net onder de schouder tot halverwege de bovenarm.
- Pijn bij liggen op de aangedane schouder.
- Iets uit de achterzak van de broek pakken geeft pijn.

Beloop

Bij beginnende klachten is sprake van pijn die komt en gaat. In het begin voelt u de pijn pas na afloop van fysieke activiteit, later ook vaker tijdens activiteit en vervolgens zelfs een continue pijn die ook 's nachts aanhoudt.

Bij aanhoudende / toenemende klachten kan de beweeglijkheid van de schoudergordel door de pijn geleidelijk verminderen.

Bij jonge mensen +/- 25 jaar ontstaat de klacht voornamelijk bij het uitoefenen van bovenhandse sporten zoals bijv. tennis, volleybal, zwemmen en werpsporten. Vrijwel altijd is sprake van secundair impingement.

Bij mensen tussen de 25 & 40 jaar door een beroep met veel bovenhands werk.

Bij mensen boven de 40 jaar wordt de kwaliteit van pezen minder (tendinose) en hierdoor kunnen eerder klachten ontstaan bij bovenhandse werkzaamheden.

Bovendien zijn mensen die normaal gesproken weinig lichamelijk actief zijn, eerder vatbaar voor deze klachten tijdens een periode van toenemende belasting.

