

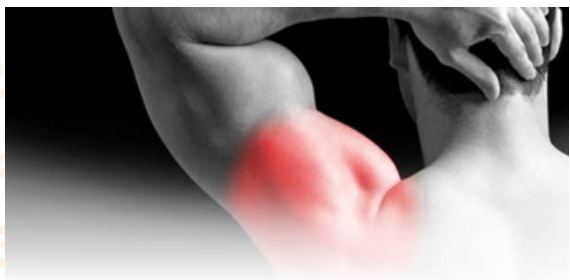
Subacromiaal Pijnsyndroom "SAPS"

Wat is SAPS?

De naam SAPS komt van de anatomische naam van een deel van het schouderblad (Acromion). Het is de meest voorkomende klacht van de schouder en ontstaat vaak na het 40e jaar. Waarschijnlijk ontstaan de klachten door een inklemming van een pees en/of kapsel tijdens het bewegen of plots tijdens het sporten. In de volksmond wordt SAPS ook wel een slijmbeursontsteking genoemd. Vaak is hier echter geen sprake van. De klachten worden zelden alleen door een probleem in de slijmbeurs veroorzaakt, maar gaan vaak gepaard met pijn aan kapsels en/of pezen.

Oorzaken voor het ontstaan van SAPS zijn:

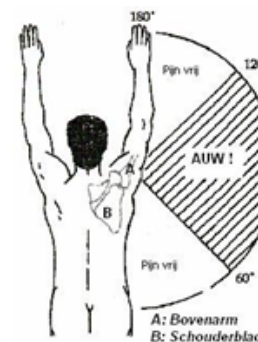
- een kromme houding (bolle rug);
- een slechte besturing van de spieren rond het schouderblad;
- een té soepele schouder;
- stijfheid van de schouder, nek en/of rug;
- peesproblemen van de schouderspieren (rotator cuff);
- een combinatie van deze factoren.



Wat zijn de kenmerken van SAPS?

In het begin van de klacht is er alleen pijn tijdens bepaalde bewegingen, vooral boven schouderhoogte. De pijn is meestal gelokaliseerd in de bovenarm en niet op de schouder. Soms straalt de pijn ook verder uit in de arm en/of de nek.

De pijnklachten treden het meest op bij aan- en/of uitkleden en reiken naar hoge voorwerpen. Meestal treedt ook pijn op tijdens het slapen. Dit kan optreden door liggen op de pijnlijke schouder of soms juist door liggen op de andere schouder. Als de klachten langer bestaan kunnen de pijnklachten en beperkingen continu worden en toenemen. In ernstige gevallen is het zelfs mogelijk dat de pezen scheuren. Hoewel er vaak gesproken zal worden over ontstekingen hoeven deze niet altijd aanwezig te zijn. Het kan hierdoor gebeuren dat ontstekingsremmers niet goed helpen.



Wat kan de fysiotherapeut betekenen?

Het is belangrijk te bepalen wat de oorzaak is van de klachten, zodat de behandeling zo effectief mogelijk verloopt. De fysiotherapeut kan de diagnose stellen aan de hand van uw verhaal samen met het uitvoeren van een aantal testen. Het is belangrijk dat u goed de oefeningen van de fysiotherapeut opvolgt en deze regelmatig uitvoert. De oefeningen zijn speciaal gericht op uw klachten en de oorzaken hiervan. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat fysiotherapie en manuele therapie erg goed helpen bij SAPS. De richtlijnen van huisartsen zijn dan ook steeds meer gericht op het behandelen van schouderklachten door middel van deze therapievormen. Schouderklachten duren vaak vrij lang. Dit komt waarschijnlijk door het feit dat de schouder het meest beweeglijke gewricht in ons lichaam is en we het de hele dag door gebruiken.