

Cliënt informatie

Peesblessure bicepspees bovenarm

Waar bevindt de bicepspees zich?

De biceps is een spier aan de voorzijde van de bovenarm. Zoals de naam al zegt bestaat de spier uit 2 delen, die in de schouder op 2 verschillende plaatsen aanhechten. Bij een blessure van de pees is het meestal de pees die over het schoudergewricht loop die aangedaan is. De belangrijkste functie van de biceps is het buigen van de elleboog.

Wat kan er aan de hand zijn?

Grofweg kunnen er twee soorten blessures zijn:

1. Door een te grote plotselinge belasting kan de pees in een keer geblesseerd raken. Hierbij kan het gaan om een scheurtje in de pees of in het ergste geval een complete afscheuring van de pees.
2. Veel vaker zien we een blessure van de bicepspees die heel langzaam is ontstaan, door regelmatige momenten van overbelasting op de pees. De verhouding tussen wat de pees moet doen en dat wat de pees aankan is dan niet meer in balans. Door overbelasting ontstaan kleine microscheurtjes die, als ze gebagatelliseerd worden, tot langdurige problemen kunnen leiden.

Een pees heeft eigenlijk altijd een hele matige doorbloeding. Dat is de reden dat peesproblemen soms lang aanhouden. Doorbloeding is immers voorwaarde voor herstel.

Hoe wordt het vastgesteld?

Typisch is pijn bij aanspanning van de spier.

Afhankelijk van de lokalisatie van de blessure is het aanspannen van de spier in verschillende posities pijnlijk. Bij het buigen van de elleboog tegen weerstand wordt pijn aan de voorkant/buitenkant van de bovenarm aangegeven. Bij een complete scheur is het aanspannen niet pijnlijk, maar is heel zwak. De klacht komt het meest voor bij mannen en wel boven de vijftig jaar.

De anamnese deelt in, hoe zwaar de graad van een chronische blessure is:

- | | |
|----------|--|
| Graad 1: | pijn na de belasting/training, neemt echter binnen een dag weer af |
| Graad 2: | pijn aan het begin van de belasting/training, neemt echter vrij snel af. |
| Graad 3: | pijn aan het begin van de training/belasting die na langere tijd afneemt. |
| Graad 4: | blijvende pijn tijdens de training/belasting, oude belasting is niet mogelijk. |
| Graad 5: | belasting moet gestaakt worden. |
| Graad 6: | pijn in rust en die ook na langere tijd rust niet verdwijnt. |

Hoe wordt de peesblessure behandeld?

Relatieve rust

Zowel bij de acute peesscheur als ook bij de chronische overbelasting vanaf stadium 4 dient een aantal weken rust genomen te worden. In deze weken dient zoveel mogelijk bewogen te worden zonder dat belastingspijn optreedt. Uw fysiotherapeut zal u hiervoor 1 of 2 oefeningen geven, die u ook thuis kunt uitvoeren. Dit kunnen soms kleine bewegingen zijn die veelvuldig gemaakt worden. Bij klachten in stadium 1,2 en 3 kan op het oude niveau verder belast/getraind worden.

Doorbloedingverbetering

Indien nodig kan de fysiotherapeut specifieke behandelmethoden toepassen om de doorbloeding van de pees te verbeteren. Hiervoor zijn massagetechnieken, in het bijzonder dwarse frictie geschikt, indien de blessure niet onder het schouderdak (acromion) ligt. Daarnaast kan eventueel gedurende een beperkte periode gewerkt worden met stroomvormen of ultrageluid behandeling.

Rekken

Middels doelgerichte rekoefeningen kan de spier/pees gerekt worden. Hierdoor wordt de spanning in de pees gereduceerd en de doorbloeding geoptimaliseerd.

Coördinatie

Als er aanwijzingen zijn dat de klachten mogelijk mede veroorzaakt worden door een niet optimaal bewegingspatroon en/of een niet optimale houding rondom de schoudergordel, dan kunnen er door uw fysiotherapeut specifieke oefeningen en training gegeven worden om de houding en/of coördinatie te verbeteren.

Aanpassing van de belasting:

In uw werk- en/of privé situatie komt er, door de activiteiten die u verricht, een bepaalde hoeveelheid belasting op uw schouder/pees. Indien er sprake is van specifieke belastingen die het herstel van de blessure in de weg kunnen staan of herhaling van de klacht kunnen veroorzaken, is het soms goed om die belasting specifiek te verlagen. Dit bepaald u in goed overleg met uw fysiotherapeut. Het kan daarbij van belang zijn dat er een werkplekonderzoek plaatsvindt, uiteraard in overleg met uw werkgever.

Versterking/Kracht

Na de eerste periode van relatieve rust herstel wordt via een gericht trainingsprogramma de belastbaarheid van de pees weer opgebouwd. In eerste instantie zal er gewerkt worden met lage belastingen en veel herhalingen. Daarna zal verzwaring plaatsvinden door onder andere toename van gewicht en/of toename van snelheid van bewegen.

Om zo snel mogelijk een optimaal resultaat te bereiken is het uiteraard van groot belang om enerzijds voldoende belasting op de pees te zetten maar anderzijds de pees niet te overbelasten waardoor de blessure terugkeert. Het is dus van belang om naast de training in het trainingscentrum ook thuis op een goede manier om te gaan met de mate van belasting op de pees!