

Cliënt informatie

Slijmbeursontsteking (bursitis)

Wat is een slijmbeurs?

Een slijmbeurs is een zakje gevuld met vocht. Slijmbeurzen zijn overal in het lichaam te vinden waar druk opgevangen of verdeeld moet worden of waar schuifkrachten opgevangen moeten worden tussen bijvoorbeeld een pees en een bot, tussen twee botten of tussen huid en bot. Eigenlijk kan men een slijmbeurs zien als een kleine schokbreker.

Acute slijmbeursontsteking:

Door een ongeval (b.v. op de schouder, elleboog of heup vallen) of door een eenmalige fikse overbelasting van de slijmbeurs (bijvoorbeeld ineens ongetraind 10 km. hardlopen of een weekend lang plafonds witten), kan de slijmbeurs acuut ontsteken. Hierbij ontstaat in een of enkele dagen veel pijn, warmte en zwelling (soms niet zichtbaar) van de slijmbeurs, het gebied rond de slijmbeurs is zeer pijnlijk en bewegen is bijna niet mogelijk. Het is geen ontsteking door een bacterie. We noemen dit ook wel een overbelastingsontsteking.

Ook kan een acute slijmbeursontsteking ontstaan door een bacteriële infectie, bijvoorbeeld vanuit een wondje of een wespensteek. In dat geval is er dus sprake van een echte ontsteking, waarbij ook koorts kan voorkomen.

In beide gevallen zijn de klachten in een aantal weken volledig verdwenen. Om het herstel te bevorderen is het uiteraard belangrijk om het gebied/gewricht rust te geven. Dit betekent niet dat het gewricht stil gehouden wordt. Lichte veelvuldige bewegingen zonder pijn zijn juist erg belangrijk om het herstel te bevorderen.

Daarnaast kan de arts besluiten om een injectie te geven met pijnstillende en/of ontstekingsremmende vloeistof.

De fysiotherapeut is meestal niet betrokken bij het herstel na een acute slijmbeursontsteking.

Chronische slijmbeursontsteking:

De oorzaken van het ontstaan van een chronische ontsteking (niet bacterieel) zijn eigenlijk altijd een langdurige lichte overbelasting van de slijmbeurs, door veelvuldige en/of verhoogde druk en/of schuifkrachten op de slijmbeurs. Dit kan bijvoorbeeld door eenzijdige belastingen gedurende uw werk of in uw sport. In veel gevallen ontstaat er langzaam een verkeerde spierspanningbalans, waardoor de druk op de slijmbeurs groter is geworden. Daarnaast kan een langzaam opgebouwd verkeerd bewegingspatroon zorgen voor meer belasting op de slijmbeurs. Uiteraard zal uw fysiotherapeut bekijken wat bij u de mogelijk achterliggende oorzaak van het ontstaan is.



Soms kan in de overbelaste slijmbeurs kalk neerslaan. Indien de training/therapie niet aanslaat, kan dit in sommige gevallen aanleiding zijn om de slijmbeurs (met eventueel kalkdepot) operatief te verwijderen.

Symptomen:

De symptomen zijn eigenlijk altijd pijn in het gebied van de slijmbeurs, eventueel met uitstraling in omliggend gebied, die afhankelijk is van de mate waarin de slijmbeurs belast wordt. Zo zal bij een chronische slijmbeursontsteking in de schouder pijn optreden bij het voor en/of zijwaarts heffen van de arm, gevoeld aan de buitenzijde van de bovenarm. Soms is er enige zwelling zichtbaar.

Therapie en training:

In de eerste fase van enige weken is het van belang om de slijmbeurs rust te gunnen. Hierbij worden bewegingen/belastingen voorkomen die de slijmbeurs sterk belasten. Zo zullen in die fase bij de schouder, bewegingen boven de macht voorkomen dienen te worden.

In die fase is het wel belangrijk om veel kleine bewegingen, zonder pijn te maken. Deze kleine veelvuldige pijnloze bewegingen zijn behulpzaam bij herstel en voorkomen dat het gewricht stijver wordt. U bouwt de duur van deze kleine bewegingen langzaam op.

Als de slijmbeurs extra belast wordt door een niet goede houding en/of een niet goed bewegingsverloop, dan zal er specifiek getraind kunnen worden om dit te verbeteren, waardoor de slijmbeurs ontlast wordt.

In veel gevallen zal daarnaast gekeken worden of er spieren gerekt kunnen worden die ruimte geven aan de slijmbeurs en anderzijds of er andere spieren versterkt kunnen worden die ook ruimte geven aan de slijmbeurs.

U kunt zich voorstellen dat dit goede maatregelen zijn om herstel positief te beïnvloeden en herhaling van de klachten zoveel mogelijk te voorkomen.

Indien de pijn sterk op de voorgrond staat, kan het zinvol zijn om de slijmbeurs te injecteren met pijnstillende en/of ontstekingsremmende vloeistof.

In de tweede fase van de training is het van belang om de slijmbeurs zelf weer belastbaar te maken door de belasting op de slijmbeurs in de tijd langzaam te vergroten. Dit kan het beste met een opbouw die samen met uw fysiotherapeut bepaald wordt.

De totale training en therapie bij een chronische slijmbeursontsteking kan zo'n drie maanden duren.