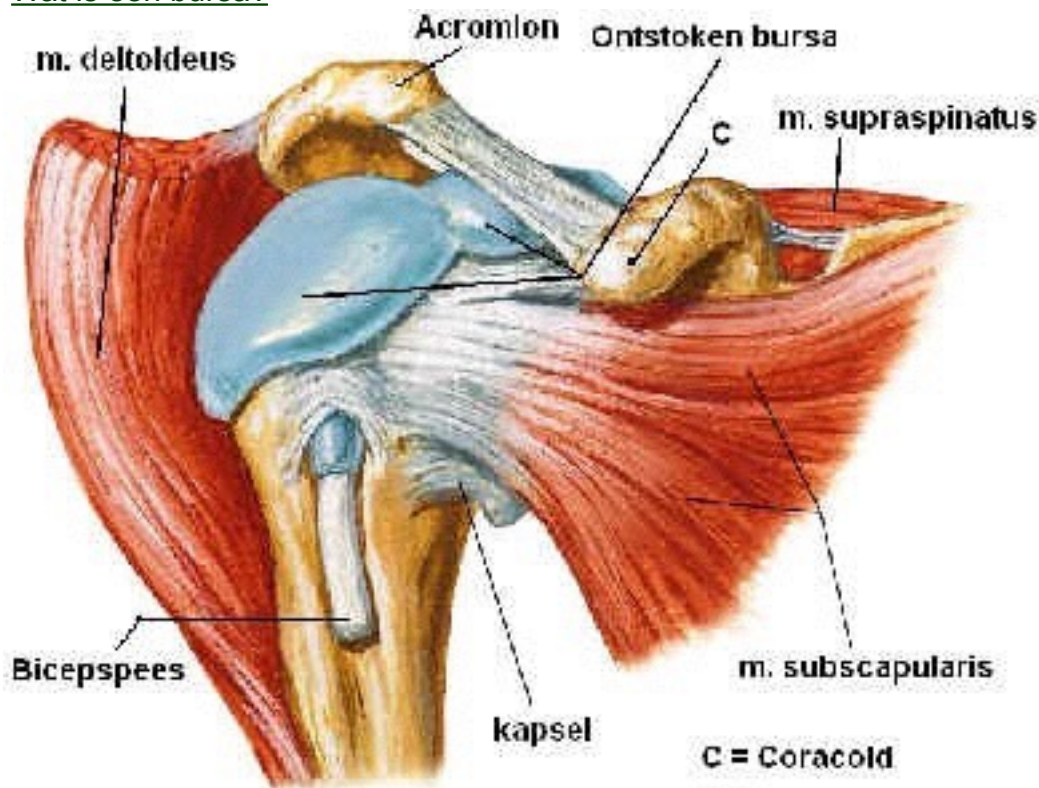


# Slijmbeurs- ontsteking (Bursitis)

## Inleiding

Wat is een bursa?



Een bursa wordt ook wel slijmbeurs genoemd. Het is een soort zacht stootkussentje gevuld met een vloeistof dat de wrijving tussen bewegende weefsels vermindert. Daarnaast dempt een bursa plotseling inwerkende krachten bij het stoten of vallen. Bursae (meervoud van bursa) bevinden zich rond gewrichten waar veel beweging plaats vindt of waar de huid of spieren over uitstekende botpunten moeten glijden. In de schouder zijn er bursae tussen de kop van de bovenarm en het schouderdak te vinden.

## Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken waardoor een bursa kan gaan ontsteken. In de medische wereld wordt altijd 'itis' aan het eind van een woord gebruikt om een ontsteking aan te duiden. Omdat een bursa meestal een goede doorbloeding kent, is sprake van een duidelijk aanwezige ontstekingsfase. Wij onderscheiden 3 manieren om een bursitis te krijgen:

### Overbelasting

Langdurig of overmatig bovenhandse werkzaamheden veroorzaken veel wrijving over de bursa. Er is vrijwel altijd sprake van een combinatie tussen een peesletsel en een bursitis. Mensen die normaal gesproken weinig lichamelijk actief zijn, zijn eerder vatbaar voor deze klachten tijdens een periode van toenemende belasting. Bijvoorbeeld tijdens, of na een verhuizing of schilder- / behang werkzaamheden.



### Een ongeval

Een directe val op de schouder waardoor de bursa geïrriteerd raakt

### Andere oorzaken

Soms liggen er onderliggende processen ten grondslag aan de ontsteking. Bijvoorbeeld een bacteriële infectie of auto-immuunprocessen zoals bij reumatische aandoeningen.

### **Klachten en verschijnselen**

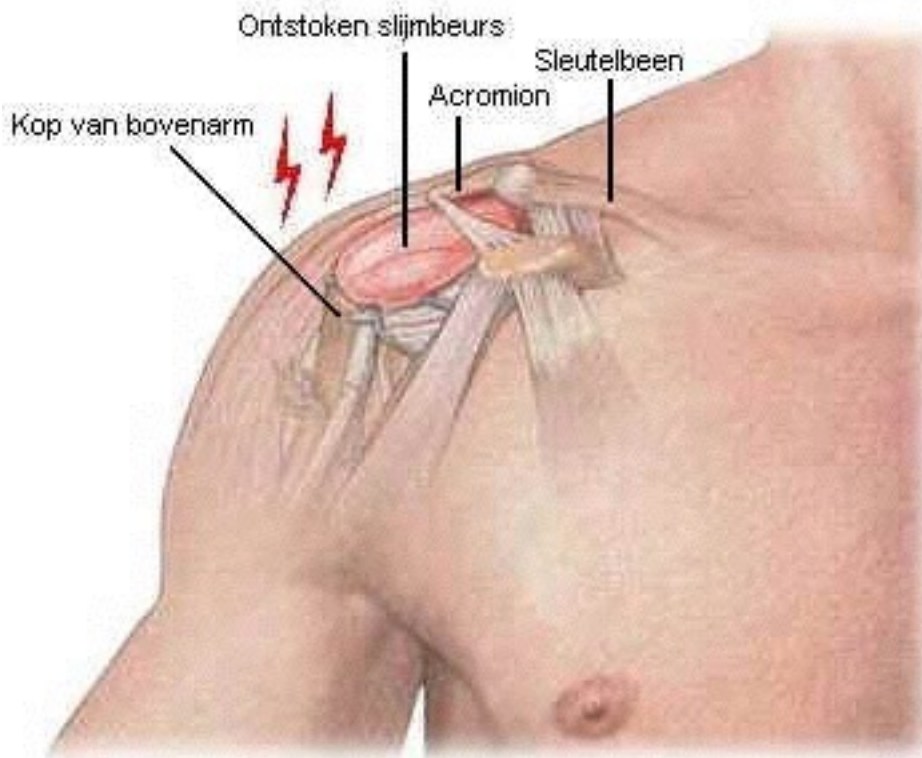
Een bursitis komt vaak voor in combinatie met een letsel van de pezen.

Een bursitis kenmerkt zich door roodheid, warmte, zwelling en pijn op de op de bovenkant van de schouder.

De plek is gevoelig als er druk op uitgeoefend wordt.

Het heffen van de arm is vanwege de pijn vrijwel onmogelijk.

Het heffen van de arm is ook pijnlijk wanneer de arm door een ander geheven wordt. Dit is bij een zuivere impingement van een pees minder het geval.



### **Beloop**

Een ontsteking van de bursa kan acuut ontstaan of een langdurig insluipend karakter hebben.

Meestal verdwijnt de ontsteking binnen 3 tot 8 weken zonder dat er een therapie aan te pas komt.

Bij een acute bursitis is rust zinvol; zo gauw de pijn het toelaat wordt gestart met rustige slinger en zwaai oefeningen. Zwaar belasten moet echter worden vermeden.

Fysiotherapie kan helpen het genezingsproces te begeleiden en te bevorderen.

Oefeningen kunnen helpen om de ruimte onder het schouderdak te vergroten. In sommige gevallen zal er voor gekozen worden om een ontstekingsremmende injectie toe te dienen. Dit zal in overleg met de arts gedaan worden.

