

# Kalkafzetting in de pezen

## (Tendinosis Calcerea)

### **Wat is een kalkafzetting?**

Bij kalkafzetting in de pezen zetten calciumkristallen (kalk) zich af in een pees. Kalkafzettingen komen voor in alle pezen van het lichaam, bijvoorbeeld in de achillespees, maar de meeste calciumkristallen ontstaan in de pezen van de schouder. Deze pezen worden de 'rotator cuff' genoemd. Het zijn de 4 pezen rond de kop van de bovenarm. Hiervan is vaak de supraspinatus pees aangedaan. Deze pees ligt tussen de kop van de bovenarm en het schouderdak. De andere pezen, zoals de de infraspinatus en de subscapularis pees, zijn minder vaak aangedaan.

### **Oorzaken van kalkafzetting in de pezen**

De oorzaak van een kalkafzetting is niet bekend. Er wordt gedacht dat een verminderde stofwisseling/voeding van de pees, eventueel met een slechte doorbloeding van een deel van de pees of een overbelasting van de pees een oorzaak kan zijn.

### **Welke klachten heeft u bij een kalkafzetting**

Dit is afhankelijk van de grootte van de kalkafzetting en plaats:

- Pijn door het inklemmen van de pees tussen het schouderdak (acromion) en de kop van de bovenarm. De pijn zit dan aan de voor-buitenzijde van de bovenarm. De pijn wordt erger bij het heffen van de arm en een activiteit boven schouderhoogte.
- Een verstoorde nachtrust, meestal omdat u niet op de pijnlijke schouder kunt liggen.

## Diagnose en behandeling

De arts stelt de diagnose op basis van uw klachten, lichamelijk onderzoek, röntgenfoto's en/of een echo. Vaak verdwijnen de klachten vanzelf en is er geen behandeling nodig. Dit heet self limiting disease.

### In de periode dat de kalkafzetting spontaan oplost

In de periode dat de kalkafzetting spontaan oplost kunt u tijdelijk (7-14 dagen) hevige pijn hebben. Dit komt doordat er dan meer druk in de pees ontstaat en deze druk geeft pijn. Ook als er kalkafzetting vrijkomt in de slijmbeurs (tussen de schouderdak en de kop van de bovenarm), kunt u hevige pijn hebben gedurende 7 - 14 dagen. Soms kan de schouder of arm niet meer bewogen worden zonder pijn. Wanneer de kalkafzetting verdwijnt uit de pees, verdwijnen ook de klachten van het inklemmen en kunt u de schouder weer bewegen. Het herstel van de pees kan een paar maanden duren.

## Behandelingen voor een kalkafzetting

Wanneer er geen spontaal herstel is, dan zijn onderstaande behandelingen mogelijk. Uw arts bespreekt met u welke behandeling voor u het beste is:

1. **Medicijnen** die de ontsteking remmen en de pijn verminderen. Zeker op momenten dat de arm of schouder bij iedere beweging pijn doet. Soms kan een injectie in de slijmbeurs verlichting van pijn geven.
2. **Fysiotherapie** kan de beweging van de schouder verbeteren of behouden. Ook het sterker maken van de spieren rondom het schoudergewricht vermindert de pijnklachten.
3. **Een medische schokgolf behandeling** (ESWT=extra corporal shock-wave therapy). Deze behandeling is vergelijkbaar met de behandeling die gedaan wordt bij het vergruizen van nierstenen. De behandeling zelf is gevoelig/pijnlijk, maar bij 70% van de patiënten wordt de pijn minder of verdwijnt de pijn soms volledig. Er zijn fysiotherapiepraktijken die deze behandeling doen.
4. **Een Barbotage behandeling**. Bij deze behandeling wordt in de kalkafzetting geprikt onder begeleiding van een echografie. Krijgt u deze behandeling? Lees dan ook de folder "Barbotage behandeling van de schouder".
5. Meestal zijn bovenstaande behandelingen en is een **operatie** niet nodig. Heeft u wel een operatie nodig? Met een arthroscopie (kijkoperatie) wordt de kalkafzetting aangeprikt en verwijderd. Krijgt u een arthroscopie? Lees dan ook de folder "Arthroscopie bij kalkafzetting in de pezen".

## Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust, bijvoorbeeld tijdens het verpleegkundige spreekuur. Schrijf uw vragen van tevoren op zodat u niets vergeet. Ook thuis na de opname kunt u uw vragen telefonisch én via Mijn Spaarne Gasthuis stellen aan de orthopedisch verpleegkundige of aan de verpleegkundig specialist orthopedie.

- **Voor algemene vragen, afspraak maken of verzetten, recepten, verwijsbriefjes of de verpleegkundig specialist?**

Belt u dan met de polikliniek orthopedie (023) 224 0130

- **Heeft u na uw behandeling een dringend probleem in de avond of nacht.**

Belt u dan met de afdeling spoedeisende hulp: Hoofddorp (023) 224 6880

Haarlem Zuid (023) 224 4880

**Aanvullende informatie kunt u vinden op de websites:**

- [spaarnegasthuis.nl](https://spaarnegasthuis.nl)
- [orthopeden.org](https://orthopeden.org), website van de Nederlandse Orthopedische Vereniging (NOV)
- [zorginbeweging.nl](https://zorginbeweging.nl)

**Waar zijn we te vinden?**

**Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Haarlem Noord**

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](https://www.spaarnegasthuis.nl)

**Hoofddorp**

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)