

Rotatorcuff skade

VANLIG SKADEMEKANISME: Fall på skulderen

Rotatorcuffen utgjøres av 4 muskler. Alle musklene har sitt utspring fra forsiden eller baksiden av skulderbladet og fester på utsiden av overarmsbeinet. Musklene har en felles oppgave med å rotere/løfte overarmen og stabilisere skulderleddet. Alle musklene smalner

og blir til en sene før de fester på overarmsbeinet. Rift eller total overrivning av sener i rotatorcuffen kan være årsaket av skade eller overbelastning. Idrettsutøvere som driver med kast-idretter er særlig utsatt for slik skade. Skade av rotatorcuffen

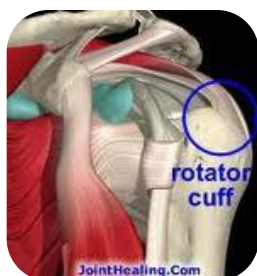
kan også oppstå ved fall på skulderen f. eks. I skibakken. Langvarig slitasje på rotatorcuffen kan medføre at disse ryker og gi nedsatt funksjon og smerter. Senene kan også komme i klem mellom overarmsbenet og øverste ytre del av skulderbladet (acromion) dette kalles "impingement".



KJENNETEGN

Symptomer/tegn: Smerter ved løfting av armen ut mot siden. Spesielt vil armbevegelser over skuldernivå være smertefull og kraften i bevegelsene kan også være nedsatt.

En lege vil kunne diagnostisere skaden ved hjelp av ulike funksjonsundersøkelser av skulderen. Ofte er det nødvendig med MR undersøkelsen for å bekrefte diagnosen.



BEHANDLING

Førstehjelp er avgjørende for å begrense skaden. Så hurtig som mulig må POLICE prinsippet anvendes (Protection, Optimal loading, Is, Kompresjon/ trykkbandasje, Elevasjon)

Det kan være nyttig å ta betennelsesdempende medisin de første dagene for å dempe smertene og hevelsen slik at man raskere kan begynne opptrening .

Ved en delvis avrivning vil man anbefale ro og gjentatt nedising av det vonde området de neste 2 dagene før man starter med begrensede armbevegelser i 1-2 uker.

I noen tilfeller velger legen å sette en kortison injeksjon mellom overarmsbenet og acromion. Dette kombineres med avlastning med derpå forsiktig opptrening.

Etter de første 2 ukene (når smerten har gitt seg) bør man starte med et treningsprogram som består av strekke- og styrkeøvelser (fysioterapeut). Gradvis økning av belastning.

En total avrivning av rotator cuffen hos en idrettsutøver vil som regel bli behandlet kirurgisk. Idrettsutøveren vil da i de aller fleste tilfeller kunne fortsette sin idrett som før etter rehabiliteringsperioden. Det er svært viktig at utøveren gradvis testes i de aktuelle bevegelser og til slutt kan trene maks uten ubehag før man igjen kan konkurrere.