

# Akutt slimposebetennelse i skulderen

## VANLIG SKADEMEKANISME: Overbelastning av skulderen

I skulderen finnes flere slimposer som ligger mellom senene. Av og til oppstår det betennelse i slike slimposer (bursitt). Slimposene hovner opp, fylles med væske og man får smerter. Smerten utvikler seg over kort tid og er

lokalisert til skulderen og fremsiden av armen.

Smertene er sterke, også i hvile og om natten. Pasienten kan ha problemer med å kle på seg, og å bruke skulderen. Bursitt i skulderen opptrer vanligvis uten noen kjent årsak. Noen hevder den

kommer av overbelastning.

Betennelsen kan i sjeldne tilfeller være bakteriell, men vanligvis er det en iritasjonstilstand. Det finnes ingen sikre risikofaktorer som øker sjansen for å utvikle bursitt i skulderen. Bursitt i skulderen opptrer likevel oftest i idretter hvor man i stor grad irriterer og



## KJENNETEGN

Symptomer/tegn: Smerter ved ulike armbevegelser. Oftest vil det være smertefullt å løfte armen. Hvis det er en kraftig betennelse kan smerten være kontinuerlig.

Symptomer og tegn kan ofte være vanskelig å skille fra andre tilstander i skulderen. Det kan derfor være til hjelp å ta en MR undersøkelse av skulderen for å utelukke andre diagnoser.

## BEHANDLING

Hensikten med behandlingen er å lindre smertene og dempe betennelsen slik at normal skulderfunksjon gjenvinnes.

Det er vanskelig å gjøre annet enn å holde armen i ro så lenge smertene er på det verste, men man anbefaler ro kun i noen dager før man begynner å mobilisere armen.

Det kan være aktuelt å gi en injeksjon med kortison i den aktuelle slimposen for å dempe betennelse og lindre smerte. Dette har ofte god effekt på en slik tilstand.

Betennelsesdempende medisin kan foreskrives av lege. Dette kan benyttes som eneste behandling eller sammen med kortison injeksjon.

Det er svært viktig av utøveren starter med mobilisering av armen så tidlig som mulig. Progresjon avhengig av smerter. Hjelp av fysioterapeut vil være fordelaktig.

Uten behandling vil betennelsen normalt bli mye bedre av seg etter 2 uker, og vanligvis helbredet i løpet av 6 uker. Med god behandling blir pasienten enda raskere bedre, og tilstanden kan faktisk passere i løpet av noen dager. Dette kan imidlertid i stor grad variere.



ADA  
s/vDv