

## Dag 3 – ‘Biceps gerelateerde klachten

Bicepspeestendinopathie slaat op de inflammatie van het peesweefsel van de caput longum van de biceps. Irritatie van dit peesweefsel kan acuut optreden als gevolg van plotse overbelasting, maar zorgt vaak ook voor langdurige klachten, en vormt zowel bij de jonge als bij de oudere patiënt een belangrijke oorzaak van schouderpijn.

Bicepsproblemen kunnen primair voorkomen, onder de vorm van inflammatie binnen de bicipitale groeve.

Veel vaker echter zien we bicepspeestendinopathie in associatie met andere schouderproblemen, welke aanleiding geven tot verstoorde biomechanica binnen de schoudergordel en aldus tot overbelastingsklachten. We zien dit probleem het vaakst bij jong volwassenen en het ontstaan is doorgaans sportgerelateerd (werp- en contactsporten, zwemmen, gymnastiek...). Bij deze patiënten ontstaat secundair impingement op basis van scapulaire of glenohumerale instabiliteit, verkorting van het posterieur kapsel, SLAP-laesies of rotator cuff scheuren.

Aanhoudende tendinopathie kan uiteindelijk aanleiding geven tot peesdegeneratie en veroorzaakt zwakte in de pees, met pijn en functieverlies tot gevolg.

Tijdens deze opleidingsdag bespreken we letselmechanismen en pathologische processen, welke aanleiding geven tot primaire en/of secundaire bicepspeestendinopathie.

We evalueren de betrokkenheid van de bicepspees in schouderpijn, aan de hand van differentieel diagnostische testing binnen het ‘algoritme vroege detectie van schouderpathologie’ (Prof. Dr. Ann Cools). We evalueren de biceps binnen geassocieerde schouderproblematiek, zoals rotator cuff problemen en instabiliteit.

Binnen het behandelplan bespreken we uitgebreid een gradueel oefenprogramma voor bicepsgerelateerde klachten, aangepast aan alle fases van de revalidatie. We beschrijven een continuum van oefeningen met progressief toenemende lage tot matige belasting binnen de vroege en intermediaire fase van de revalidatie. Aansluitend bekijken we de progressie van oefeningen van matige naar hoge belasting richting de sportspecifieke fase van de revalidatie.

### Planning dag 3

- inleiding letselmechanismen en pathologische processen bij bicepspeestendinopathie
- specifieke anatomie bicepspees: rotator interval en rotator cable
- specifieke anamnese van bicepsgerelateerde schouderklachten
- onderzoek en toegevoegd onderzoek: orthopedische testen en clinical reasoning bij bicepsgerelateerde klachten
- opbouw gerichte oefentherapie: continuum van oefeningen met progressieve lage tot matige belasting
- opbouw gerichte oefentherapie: continuum van oefeningen met progressieve matige tot hoge belasting
- casuïstiek bicepspeestendinopathie