

# 16 årsaker til skuldersmerte

Skulderen er det mest fleksible leddet i kroppen din. Det er et såkalt kuleledd og kan bevege seg i alle retninger. Dette gjør det lett for deg å utføre de fleste arbeidsoppgaver med armene, om det er å hente noe ut av et skap, ta på deg jakke eller løfte opp en bærepose på vei hjem fra butikken.

Da er det kanskje ikke så vanskelig å forstå at problemer med skuldrene fort kan føre til komplikasjoner i hverdagen.

For at et ledd skal kunne bevege seg i alle retninger så krever det en ganske kompleks sammensetning av muskler, ben og ligamenter. Skuldersmerter kan derfor oppstå fra mange forskjellige strukturer.

## Skulderen din har 3 ben:

1. Overarmsbenet (Humurus)
2. Skulderbladet (skapula)
3. Kragebenet (Klavikula)

Overarmsbenet er avlangt med en kuleformet ende og er festet til skulderbladet ved hjelp av ligamenter, rotator muskulaturen og labrum, en slags sugekopp. Problemer med en eller flere av disse strukturene kan gi skuldersmerter og/eller endret funksjon. Andre muskler som fester seg rundt skulderen inkluderer blant annet biceps, triceps, brystmuskel og kappemuskel for å nevne noen



## **Problemer som kan oppstå i skulderen**

Problemer med skuldrene kan være grunnet artrose, slimposebetennelse, muskelrifter, tendonitt/tendinose, kapsulitt og referert smerte fra andre strukturer. Ettersom at skulderen er veldig kompleks så er det mange strukturer som kan føre til problematikk i dette området. I denne artikkelen skal vi prøve å dele årsakene inn i områder hvor strukturene vanligvis gir smerte. Dette vil kunne variere noe fra person til person.

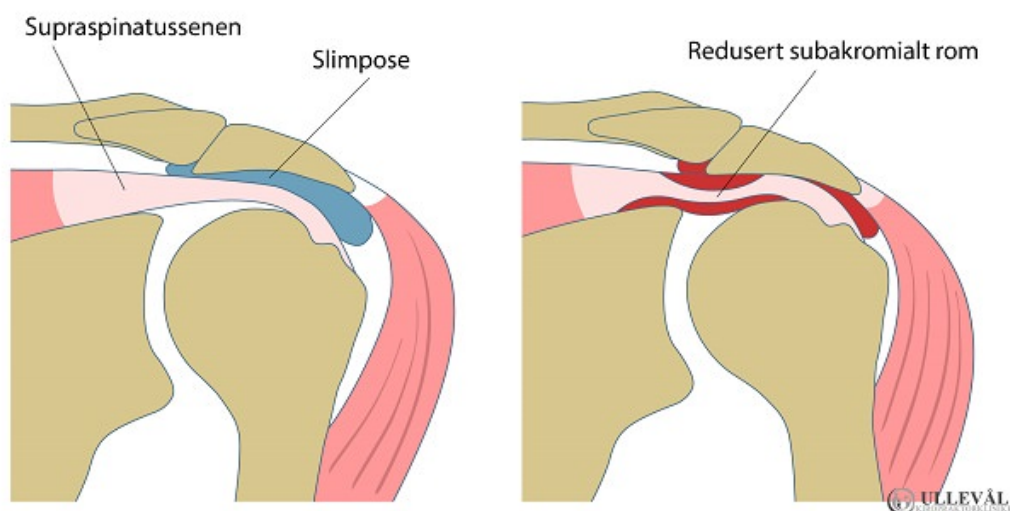
## **Utsiden av skulderen**

### **Problemer med rotator muskulaturen**

Rotatormuskulaturen består av fire muskler; supraspinatus, infraspinatus, subscapularis og teres minor. De hjelper med å stabiliserer skulderen slik at du kan bevege armen normalt.

Problemer med rotatormuskulaturen gir ofte symptomer ved aktiviteter, som å strekke armen over hodet eller kaste en ball. Smerten er ofte verkende og kan bli verre på natten eller ved hvile.

## Skulder impingement



## Tendinose/tendinitt/senebetennelse

Tendinopati er en samlebetegnelse for problemer med en sene. Senen er en ganske robust struktur som fester muskler til skjelettet. Du kan få betennelse, irritasjon eller en rift i senen eller senefestet. Sener har dårlig blodtilførsel så de tilheler ofte langsomt.

## Muskelavrivning

Du kan få rifter i muskulaturen som fører til smerte. Dette deler vi inn i 3 grader.

**Grad 1: liten rift på under 10% a muskelfibrene. Noe lokal smerte og ømhet.**

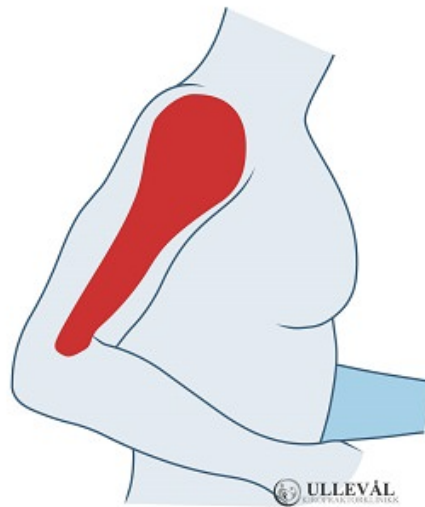
**Grad 2: Mellom 10 og 50% av muskelfibrene er revet. Kraftig smerte ved berøring som er vanskelig å lokalisere. Opp til 50% nedsatt bevegelighet og tydelig svekket styrke.**

**Grad 3: 50-100% av muskelen er revet, her kan du altså ha revet av hele muskelen. Vanskelig å berøre grunnet sterke smerter. Over 50% nedsatt bevegelighet og nesten ingen kraft. Du vil altså slite med å løfte noe. [3](#)**

## **Slimposebetennelse**

Bursitt er betennelse i en slimpose. Slimposer er små hulrom som er fylt med væske. Disse er i nærheten av ledd og hjelper bløtvev å gli og beskytter dem fra irritasjon fra skjelettet. Hvis slimposene blir betent eller får en infeksjon kan de hovne opp og legge press på de strukturene de skal beskytte. Du vil da få smerte ved bevegelse av armen, spesielt på tvers av kroppen og over hodet.

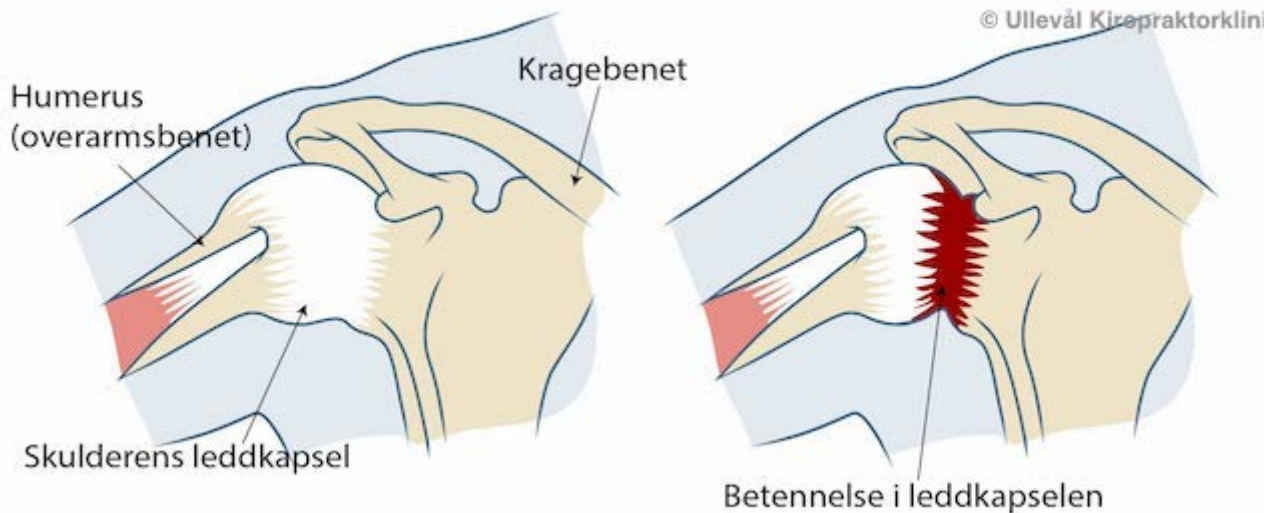
## Subakromial bursitt smerteområde



## Frossen skulder

Frossen skulder eller kapsulitt er en irritasjon av kapselen rundt overarmsbenet. Tilstanden fører til sterke smerter og nedsatt bevegelighet av skulderen. Kapsulitt påvirker som regel de over 40 år og varer ofte opp mot 1 år. Du kan lese mer om frossen skulder her: [Frossen skulder](#)

## Frossen skulder



## Fremsiden av skulderen

Smerter på fremsiden av skulderen er ofte grunnet problemer med biceps eller labrum.

### Biceps tendonitt

Biceps er den store muskelen på fremsiden av armen din, dens oppgave er å bøye albueleddet. Senebetennelse i biceps gir som regel smerter på fremsiden av skulderen og nedsatt styrke i armen. Det kan oppstå ved gjentatt løfting av tunge objekter eller arbeid med armene over hodet, for eksempel bære en tung bag på tur eller om du har malt taket.

### Bicepsruptur

Biceps har to hoder; det lange og det korte hodet. Det er vanligere å få rift i det lange hodet av biceps. Som regel er det de mellom 40 og 60 år som får denne skaden men det kan også påvirke yngre aldersgrupper som løfter mye vekter eller spiller kontaktsport eksempelvis håndball. Hvis du har revet

biceps vil du som regel oppleve en slags "poppe-lyd" etterfulgt av smerte, blodutredelse og hevelse. Det vil også kunne se ut som at bicepsen har forflyttet seg lengre ned på armen.

## **SLAP lesjon**

SLAP står for superior labrum from anterior to posterior tear. Altså en rift i øvre del av leddleppen som strekker seg fra fremsiden og bakover i skulderen. Dette er en vanlig skade ved fall på en utstrakt arm eller i sport hvor du kaster mye over hodet eller yrker hvor du jobber mye med hendene over hodet. Symptomer på SLAP lesjon er en dyp skuldersmerte. Det kan følelse ut som at skulderen ikke er stabil og noen hører en klikkelyd ved bevegelse.

## **Kalsifisert tendinitt**

En tilstand som oftest påvirker kvinner mellom 40 og 60 år. Kalsifisert tendinitt oppstår ved at calcium krystaller dannes i muskelsen som regel i supraspinatus eller infraspinatus. Kalsifisert tendinitt oppstår spontant og er som regel veldig smertefullt. Smerten kommer som regel om morgenen og kan gjøre det vanskelig å bevege skulderen - dette kan klinisk minne om frossen skulder. [2](#)

## **Artrose i skulderen**

Artrose oppleves ofte som en dyp skuldersmerte eller smerte på fremsiden av skulderen. Du vil også oppleve nedsatt passiv og aktiv bevegelse i skulderen. Ofte så er det en tidligere skade av arm, skulder eller nakke som fører til gradvise endringer.

[1](#)

# Smerter på toppen av skulderen

Smerter på toppen av skulderen er ofte relatert til akromioklavikular leddet ofte forkortet til AC leddet.

## AC Artrose

Artrose i AC leddet er relativt vanlig og kan være symptomfritt. Artrose kan føre til nedsatt bevegelighet og smerte, spesielt når du strekker armen over hodet eller på tvers av kroppen for å ta på bilbelte for eksempel.

## AC seperasjon

Dette oppstår som regel etter en skade, for eksempel et fall på skulderen. Vi deler AC separasjon inn i 3 varianter. Hvor 1 er blødning i ligamentet men ingen luksasjon, 2 er luksasjon men uten full ruptur av ligamentet og 3 er luksasjon med full ruptur av de coracoclaviculære ligamentene. Symptomene består ofte av hevelse, smerte og nedsatt bevegelighet. Ved grad 2 og 3 kan du se at du får en liten kul på toppen av skulderen.

## Osteolyse av distale clavícula(kravebenet)

Dette er en sjelden tilstand som kan gi skarp eller verkende smerte i skulderen. Det er vanligst blant yngre vektløftere og kommer av gjentatte mikrotraumer til beinet som til slutt fører til at enden på benet blir absorbert.

## Generelle skuldersmerter



# Skulder dislokasjon

Hvis skulderen din kommer ut av ledd så kan det gi smerter i hele skulderen. Ofte vil det medføre skade på ligamenter, muskulatur og/eller labrum. Hvis du først har dislokert skulderen en gang så er sjansen for at du gjør det igjen ganske stor, spesielt hvis du er ung. Det er ofte direkte traume mot skulderen som fører til luksasjon og fremre luksasjon er den vanligste typen.

## Ustabil skulder

Skulderen din kan bli eller føles ustabil etter en skade for eksempel dislokasjon eller overforbruk. Noen har en løsere leddkapsel naturlig, altså hypermobilitet. En ustabil skulder kan føles ut som om den faller ut av leddet sitt og hos noen så kan den også gjøre det.

## Nakkeprolaps

I nakken har du nerver som innerverer armene dine. En prolaps i nakken hvor nerven kommer i klem kan gi strålesmerter, svakhet og nummenhet i bestemte områder på armen din. Selv om problemet sitter i nakken så kan det altså gi smerter i skulderen. Nivået i nakken vil avgjøre hvor i armen du får smertene. Du kan lese mer om nakkeprolaps her: [Nakkeprolaps](#)





