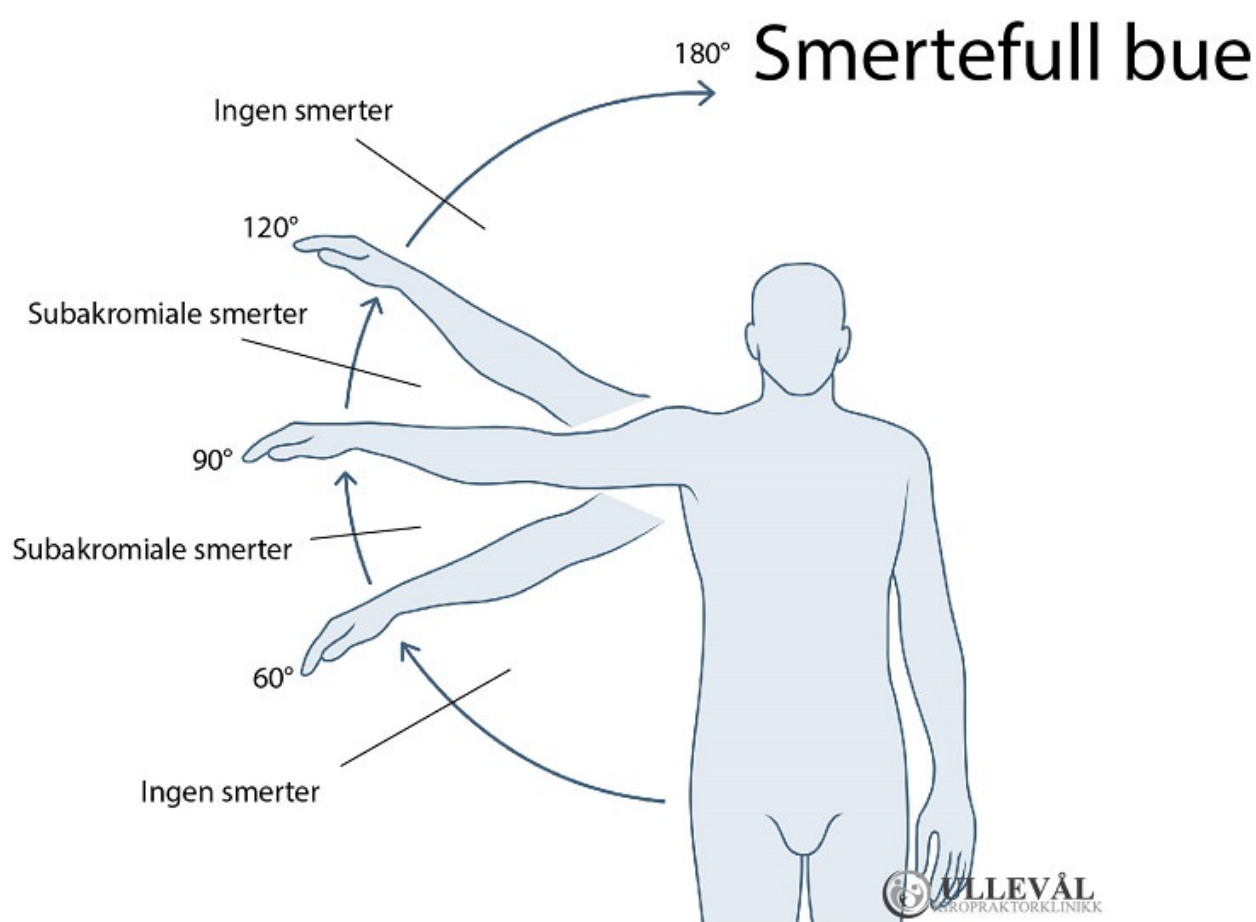


# Impingement i skulderen - slik kan det oppstå

Skulderimpingement oppstår når vev i skulderen blir satt i klem. Tilstanden er ofte smertefull og kan føre til nedsatt funksjon og livsglede. Impingement er ikke ansett som en egen diagnose, men det er en samlebetegnelse på flere årsaker som kan gi samme symptomer

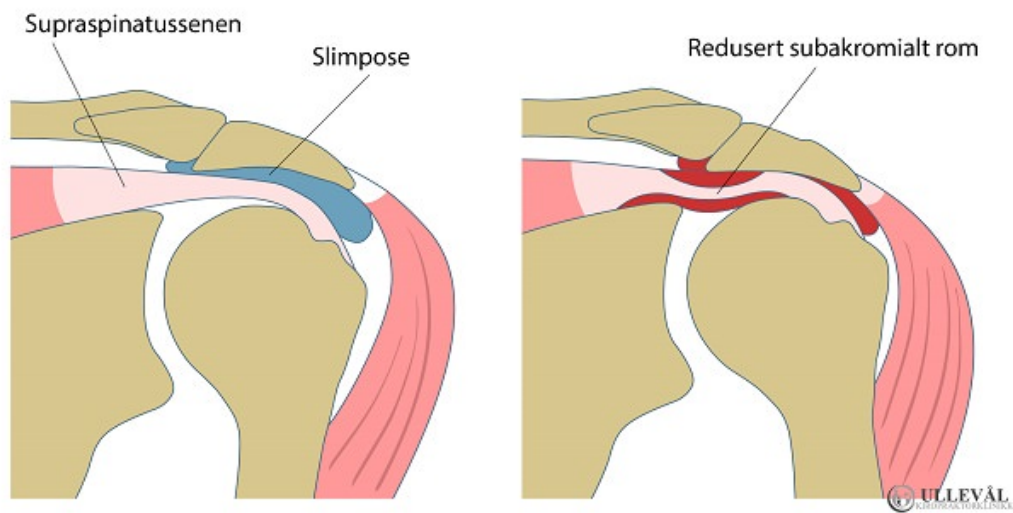


Smertetilstanden starter ofte etter at du har økt aktivitetsnivået i skulderen eller gjort noe nytt gjentakende over en kort periode. Hvis du tenker tilbake så har du kanskje trent mer styrke, skrudd sammen nye møbler eller kanskje du har små barn som liker å bli løftet opp og ned.

Ofte så skyldes det en irritasjon eller betennelse av en muskel, ligament eller slimpose. Irritasjonen av vevet kan

føre til hevelse som gjør at det blir mindre plass mellom skjelettstrukturene i skulderen og dette fører til smerte. Det kan også være formen på skjelettet av skulderbladet eller endringer i skjelettet som gjør at du får eller er mer utsatt for impingement.

## Skulder impingement

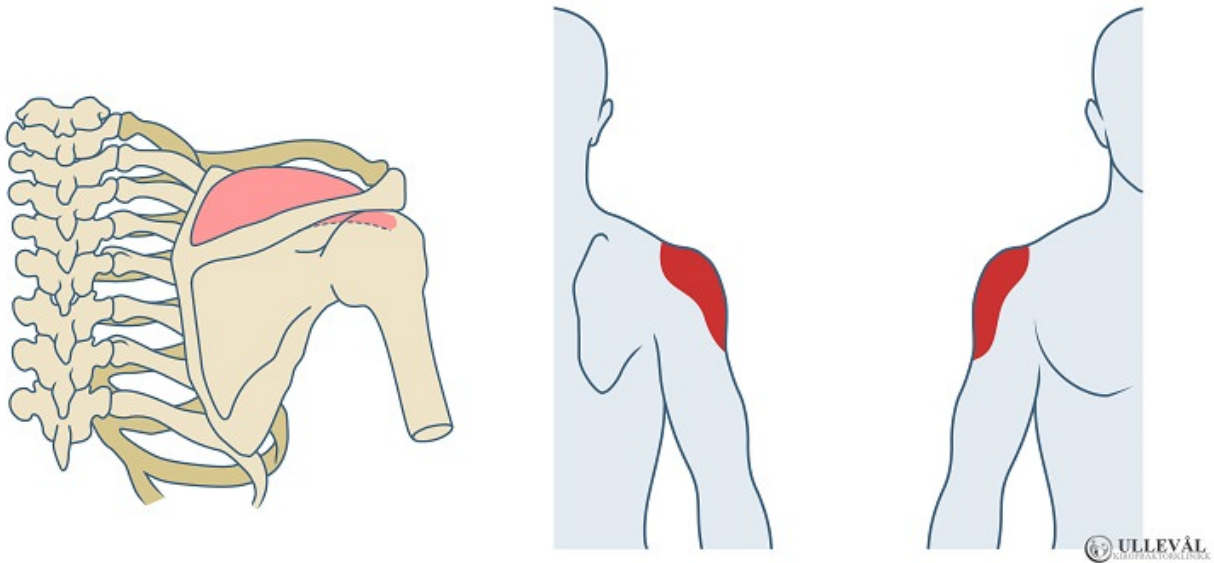


## Symptomer

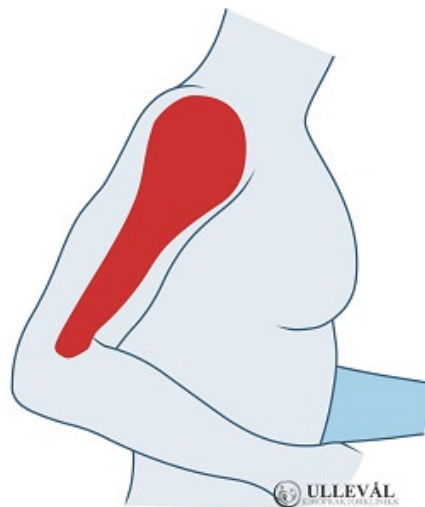
Symptomer kan komme akutt eller gradvis.

De vanligste symptomene er smerter rundt skulderleddet og litt nedover i armen, men smertene krysser sjeldent albuen. Smerten øker ofte når du beveger armen, spesielt hvis du prøver å vrenge av deg t-skjorten eller skal ta på setebeltet. Ofte verker skulderen din på natten eller ved hvile, hvilket kan påvirke søvnen din. Du kan også føle at armen er svak, ofte grunnet smerte. Svakheter i armen bør utredes av lege eller kiropraktor for å utelukke nerveaffeksjon.

## Supraspinatus smerteområde



## Subakromial bursitt smerteområde



**Obs!** Det er sjeldent at man føler seg stiv i skulderen ved impingement så dette kan være et tegn på at du har [frossen skulder](#) istedenfor.

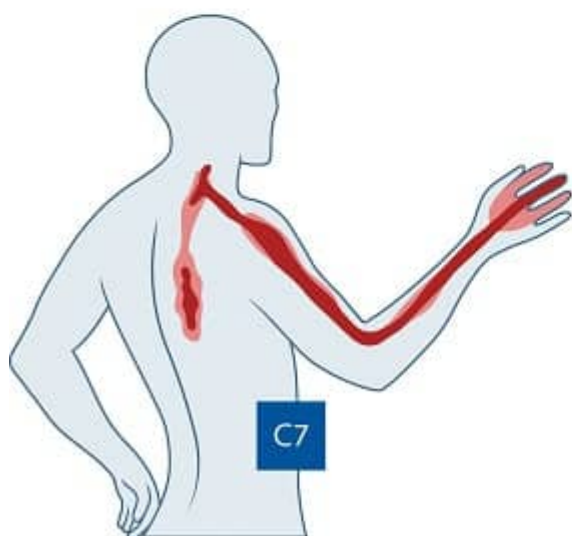
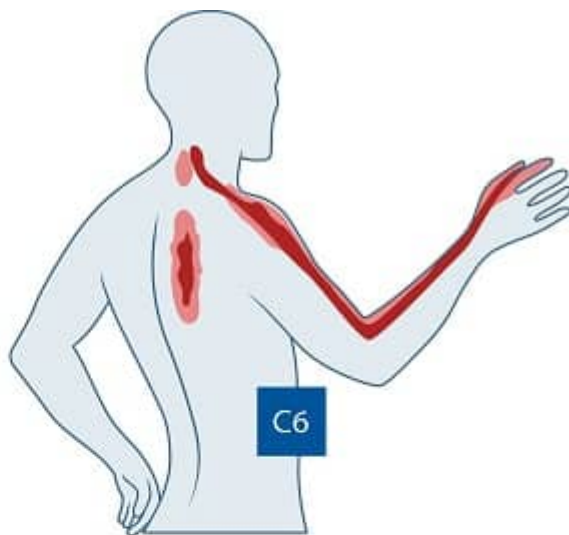
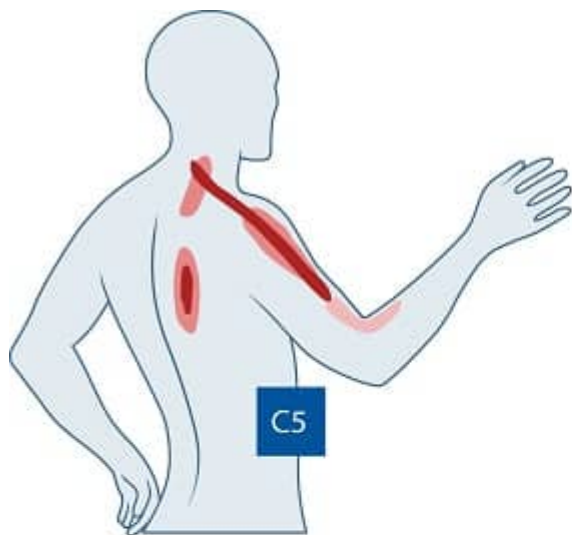
**Noen grupper er trolig mer utsatt for impingement enn andre grunnet et bevegelsesmønster som blir gjentatt ofte.**

- Du driver kanskje med en aktivitet/sportsgren hvor du bruker skuldrene mye og gjerne bruker mye kraft over hodet. For eksempel tennis, håndball eller crossfit.
- Det er også mange yrkesgrupper som kan være mer utsatt, for eksempel en maler, snekker, sykepleier eller hjelpepleier.
- Hvis du tidligere har hatt en skulderskade eller dislokert skulderen tidligere så er du også ekstra utsatt for skulder impingement.

## **Behandling**

Behandling av impingement i skulderen varierer litt avhengig av hva som er årsaken til at du har fått det.

Hos oss vil vi først utelukke prolaps i nakken før vi gjør en grundig undersøkelse av skulderen din. Et begynnende [prolaps i nakken](#) vil ofte kunne gi skuldersmerter (som vist på bildet under).



Vi tester bevegelighet og spesifikke skuldertester for å finne ut hvilken struktur som mest sannsynlig er i klem. Noen ganger kan du bli henvist til ultralyd eller MR for å se hvilken struktur det er som kommer i klem. Behandlingen varierer avhengig av hva det er som mest sannsynlig er årsaken til symptomene.

Ofte kan du bli behandlet med triggerpunktbehandling, mobilisering, styrkeøvelser/rehabiliteringsøvelser, nåler eller taping. Du vil også få råd om hva du kan gjøre for å minske irritasjonen av skulderen.

Hos legen vil du ofte få betennelsesdempende og smertestillende.

Kortison har i følge forskning varierende effekt, det kan noen

ganger hjelpe litt på smerten i en kort periode, men fjerner ikke problemet. [\(1\)](#)

Kirurgi er ikke anbefalt ettersom at det er gode studier som viser at det ikke har effekt sammenlignet med placebo. [\(2\)](#)