



# STIGTING VIR ARTRITIS

Geregistreer as 'n liefdadigheidsorganisasie - No. 002-847 NPO  
Hulplyn No: 0861 30 30 30

## BURSITIS, TENDINITIS DIE KARPALL TONNEL SINDROOM en VERWANTE TOESTANDE

Informasie uitgegee deur ons Hoofkantoor as deel van die  
deurlopende opvoedingsprogram vir  
alle lymers met artritis.



Die Been en Gewrigs Dekade is 'n wereldwye veldtog wat die  
lewens omstandighede van mense met been-en-spier ongesteld-  
hede bevorder ten einde hierdie ongesteldhede te verstaan en te  
behandel d.m.v. navorsing, voorkoming en onderrig.

### NASIONALE KANTOOR

Tulbagh Sentrum 709  
Hans Strijdomlaan  
Kaapstad 8001  
Posbus 6775  
Roggebaai 8012  
Tel: (021) 425-2344  
Faks: (021) 421-7330  
Webuijse: <http://www.arthritis.org.za>  
E-pos: [info@arthritis.org.za](mailto:info@arthritis.org.za)  
Nasionale Hulplyn: 0861 30 30 30

### Johannesburg-Tak

Posbus 87360, Houghton 2041  
Tel: (011) 726-7498  
Faks: (011) 726-7493  
E-pos: [nadnie@arthritis.org.za](mailto:nadnie@arthritis.org.za)

### Soweto COPE

Tel: (011) 982-6315

### Pretoria-Tak

Posbus 145,  
Menlyn 0063  
Tel: (073) 580 4199  
Tel: (012) 998-7203  
Faks: 086 695 7117  
E-pos: [panvo@arthritis.org.za](mailto:panvo@arthritis.org.za)

### Bloemfontein-Tak

Posbus 20269, Willoos 9320  
Tel: 082 921 4234  
Faks: (051) 447-0451  
E-pos: [corrie@arthritis.org.za](mailto:corrie@arthritis.org.za)

### Oos-Kaapse-Tak

Posbus 7740  
Nelson Park 6055  
Tel: (041) 365-1419  
Tel: 082 576 0382  
E-pos: [jeanelle@arthritis.org.za](mailto:jeanelle@arthritis.org.za)

### Wes-Kaapse Tak

Tulbagh Sentrum 705  
Hans Strijdomlaan  
Kaapstad 8001  
Posbus 6775  
Roggebaai 8012  
Tel: (021) 425-4759  
Faks: (021) 421-7330  
E-pos: [julie@arthritis.org.za](mailto:julie@arthritis.org.za)

### Kwazulu-Natal-Tak

POSTNET # 309  
Privaatsak X04, Dalbridge 4014  
Tel/Faks: (031) 539-5094  
E-pos: [roy.somme@arthritis.org.za](mailto:roy.somme@arthritis.org.za)

fasciitis of ontsteking van die bindweefsel tussen die hakskeen (kalkaneus) en die weefsel van die voor- en middelvoet. Om te loop is pynlik totdat druk van die hak afgeneem word.

### Die karpale tunnel sindroom:

Die mediane senuwee loop deur 'n fibreuse tunnel (die karpale tunnel) op sy pad van die voorarm tot in die hand. Die mediane senuwee verskaf sensasie aan die duim, indeks vinger en helfte van die middelvinger. Pyn, gevoelloosheid en prikkeling in die duim en indeks vinger, veerster slaap. Deur die hand te skud of te vryf, kan die simptome verbeter word. In gevorderde gevalle mag daar kwyning en swakheid van die spiere aan die basis van die duim wees.

### Behandeling van bursitis/tendinitis:

1. Rus is voordelig vir tot 48 uur en dit mag help om die arm in 'n hangerband te hou. 'n Polsspalk wat snags gedra word, sal help om die pyn van die karpale tunnel te verlig.
2. Ysblokkies wat toegevoeg is in 'n handdoek en op die pynlike deel gehou word vir 15-20 minute, 3-4 maal per dag, mag ook help.
3. Na 'n rusperiode moet geleidelik met oefeninge begin word om die gewigte vrylik te help beweeg.
4. Anti-inflammatoriese middels kan voorgeskryf word, om vir ontsteking ingespuut te word. Die kortisoone reageer plaaslik en daar is dus min gevaar van ernstige nuwe-effekte. Plaaslike kortisoone werk baie vinnig. Chirurgie word selde benodig vir weerstandige probleme in die skouer, elmboog of vir karpale tunnel.

Nasionale Hulplyn 0861-30-30-30



## STIGTING VIR ARTRITIS

Geregistreerde Organisasie sonder Winsoogmerk - Nommer 002 847 NPO  
**LIDMAATSKAP AANSOEK/JAARLIKSE HERNUWINGSVORM**

### Merke asseblief die toepaslike blokkies:

<input type="checkbox"/> Nuwe aansoek	<input type="checkbox"/> Hernuwing
<input type="checkbox"/> Individuele lidmaatskap R 100	<input type="checkbox"/> Internasionale lidmaatskap R 300
<input type="checkbox"/> Korporatiewe lidmaatskap R 5 000	<input type="checkbox"/> Ander R
<input type="checkbox"/> Donasie R	<b>Totaal R</b> _____

(Vir besonderhede van Mede-lidmaatskap (individuele wat aansluit deur die gemeenskap uitreik-program. Treë asseblief in verbinding met jou plaaslike tak).

### My betaling soos volg:

<input type="checkbox"/> Gekruisde tjek	<input type="checkbox"/> Debiteer my kredietkaart	Verval			
<input type="checkbox"/> Elektroniese betaling aan: _____	Kaartnommer: op die voorkant van kaart				
Standard Bank op _____ Datum					
Tak kode: 02090900	Pluskaart verifikasie kode (laaste 3 nommers op agterkant van kaart) →				
Rekening Nr.: 070965226	Handtekening: _____				

Kontak besonderhede: Titel (Mnr., Mevr., Dr., Professor, ander: \_\_\_\_\_)

Van: \_\_\_\_\_ Voornaam

Voorkeur vorm van aanspreek vir korrespondensie b.v. Geagte \_\_\_\_\_

Huisadres (nommer, naam van huis, straat, voorstad, stad/dorp/distrik, poskode: \_\_\_\_\_)

Posadres (indien verskillend): \_\_\_\_\_

## **Wat beteken hierdie terme?**

'n Bursa is 'n geslote sakagtige struktuur wat twee weefsels toelaat om gladweg oor mekaar te gly. Bursas kom onder andere voor by die punt van die elmboog, by die skouer en by die patella (knieskyf). Bursitis beteken dus ontsteking van die bursa.

Pese is die verlengde eindpunte van spiere wat dit aan bene vasheg. Tendinitis is dus die ontsteking van 'n pees. 'n Entese is die aanhegtingspunt van 'n ligament of pees aan been. Ontsteking op hierdie punt word entesopatie genoem.

## **Wat veroorsaak bursitis/tendinitis?**

Herhaalde, veral ongewone, gebruik is een oorsaak. Jig, rumatoïde artritis en infeksie is algemene oorsake van bursitis. Sommige spesifieke bursale probleme het algemene name soos "housemaids knee, weavers's bottom, clergyman's knee" wat die rol van herhaaldelike gebruik van sekere dele van die liggaam beklemtoon in die veroorsaking van die ontsteking.

Tendinitis of 'n entesopatie kan veroorsaak word deur herhaaldelike of oormatige gebruik. Sommige minder algemene oorsake is rumatoïde artritis en infeksies. Die enteses word dikwels aangetas in ankiloserende spondilitis.

## **Wat is die simptome van bursitis/tendinitis?**

Die vernaamste simptome is pyn wat mag wissel van matig tot erg pyn wat beweging beperk. 'n Kenmerkende eienskap is pyn wat slaap versteur, veral as daar op die aangetaste kant gelê word.

## **Sommige algemene tipes bursitis/tendinitis**

### **1. Skouer**

Die skouer is 'n gewrig wat ingewikkelde bewegings toelaat. Die pese en die skouer bursa word dikwels beseer. Die draai-beweging van die skouer word moontlik gemaak deur die rotatorkraag wat deur sommige van die pese om die humerus (bo-armbeen) gevorm word. Die rotatorkraag (bo-armbeen) gevorm word. Die rotatorkraag word geskei van die akromion (die benerige prominensie op die punt van die skouer) deur 'n bursa, die sogenaamde sub-akromiale bursa.

Ongewone herhaalde gebruik van die skouer (veral by ouer persone), soos die verf van 'n muur, mag veroorsaak dat 'n deel van die rotatorkraag ontsteek. Wanneer hierdie ontsteekte area beweeg word, word pyn veroorsaak wat onverwags gevoel word in die middel bo-arm en nie in die skouer nie. Die algemene bewegings wat pyn veroorsaak is om die hand bo die skouer op te lig of om die arm te draai om 'n jas aan te trek. Slaap word versteur wanneer op die aangetaste kant gelê word, veral as albei kante aangetas is. In sommige gevalle mag daar kalsium kristalle in die rotatorkraag wees (sigbaar op 'n X-straal van die skouer) wat 'n aanval kan veroorsaak. Dit is gewoonlik baie erg en enige beweging veroorsaak intensiewe pyn.

Een van die komplikasies van tendinitis van die skouer ("bevrore" skouer, wanneer die bewegings "bevrore" is en pyn en styfheid veroorsaak) is dat die hand aan dieselfde of teenoorgestelde kant kan begin swel vir die een of ander obskure rede en begin styf raak. Die vel raak baie sensitief en word 'n pers-wit kleur. Met die verloop van tyd (gewoonlik meer as 18 maande) sal die skouerbewegings terugkeer, maar as die hand nie dadelik behandel word nie, mag die vingers permanent krom bly.

Die "bevrore" skouer kom ook voor in pasiënte na 'n beroerte aanval in sommige mense met Parkinson siekte en in diabete. Die rotatorkraag mag skeur met gebruik. Die veroorsaak pyn en dit is moeilik om die arm tot in die horisontale posisie te lig. Die biceps pees (die biceps spier lê voor die humerus) kan ook beseer word en dan ontsteek Dit word biceps tendinitis genoem.

### **2. Elmboog**

Die onderste punt van die humerus bo die elmboog gewrig het twee uitsteeksel: een aan die binnekant en die ander aan die buitekant van die elmboog. Al die spiere wat die vingers en die gewrig laat beweeg, is aan hierdie uitsteeksel geheg (die spiere wat die vingers en gewrig buig kom van die uitsteeksel aan die binnekant en die wat die vingers en gewrig reguit maak kom van die buitenste uitsteeksel). Beide hierdie hegtings kan skeur of ontsteek en pyn veroorsaak. Dit kan beweging erg belemmer. Die pyn van die buitenste

uitsteeksel word 'n laterale epikondilitis of "tenniselmboog" genoem terwyl die ander 'n mediale epikondilitis of "golfsplerselmboog" genoem word.

### **3. Hand**

Die fleksor pesor wat die vingers laat buig kan ontsteek word of 'n klein nodule (knoppie) kan in een of meer van die pese vorm. Hierdie knoppe kan veroorsaak dat die pees vassit wanneer dit in sy skede beweeg.

Die vinger sal dan gebuig bly totdat dit reguit gemaak word deur druk op die vinger uit te oefen of deur die palm van die hand oor die knop te masseer. Dit word 'n "sneller" vinger genoem.

In ander gevalle ontsteek die pese van die duim (b.v. a.g.v. snoei, tik ens). Dit veroorsaak pyn aan die basis van die duim of 'n knop kan gevoel word oor die radius (die voorarmbeen aan die bokant van die duim).

### **4. Heup**

Ontsteking van die bursa tussen die pese van die boudspiere en die trochanter (die prominente deel van die dybeen op die buitekant van die heup) mag baie lastig wees en kommer veroorsaak oor moontlike artritis van die heup. Wanneer daar op die aangetaste kant gelê word, kan dit slaap versteur. Ontsteking van die bursa, wat oor die iskium (die been in die boud) lê, sal dit bemoeilik.

### **5. Knie**

Daar is 'n paar bursas om die knieë wat kan ontsteek. Die een oor die knieskyf word patallere bursitis ("housemaid's knee") genoem, die een net onder die knieskyf infra patellêre bursitis ("clergyman's knee") en die een aan die binnekant van die knie, die anserine bursa, kan swelling en pyn veroorsaak, maar dit veroorsaak nie pyn wanneer die knie gebruik word.

### **6. Enkel**

Die algemeenste probleem met die pese van die enkel is ontsteking van die Achilles pees agter die enkel. Dit kom algemeen voor onder sportmanne. 'n Ander lastige probleem by die enkel is plantare