

Tietze, syndroom van / costochondritis

Wat is syndroom van Tietze of costochondritis?

Wat is het syndroom van Tietze?

Het syndroom van Tietze is een aandoening van het kraakbeen dat je ribben aan je borstbeen verbindt. Het kraakbeen van één of enkele ribben is ontstoken. Je borstbeen kan daarbij gezwollen zijn. Door de zwelling is bewegen, zuchten of hoesten vaak pijnlijk. Ook is je huid soms rood verkleurd op de pijnlijke plek(ken).

Het syndroom van Tietze komt even vaak voor bij vrouwen als bij mannen.

Het syndroom van Tietze is vernoemd naar dr. Alexander Tietze – een Duitse arts, die het syndroom in 1921 heeft beschreven.

Wat is costochondritis?

Een aandoening die op het syndroom van Tietze lijkt, is costochondritis. Dat geeft meestal dezelfde klachten. Beide aandoeningen hebben te maken met ontsteking van het kraakbeen van de ribben. Bij het syndroom van Tietze is er vaak zwelling van het borstbeen zichtbaar en bij costochondritis is er geen zwelling te zien. Als het kraakbeen tussen de ribben en bijvoorbeeld ruggengraat ontstoken is, heet het costochondritis. Omdat het syndroom van Tietze en costochondritis zoveel op elkaar lijken worden het syndroom van Tietze en costochondritis vaak samen genoemd.

Hoe ontstaat syndroom van Tietze of costochondritis?

De oorzaak van het syndroom van Tietze of costochondritis is nog onbekend.

We vermoeden dat de aandoening ontstaat door het voortdurend te wijd uitzetten van de ribben en borstkas. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij:

- langdurige inspanning
- diepe ademhaling
- voortdurend hoesten of

- door een lichamelijk of psychisch trauma.

Welke klachten heb je bij syndroom van Tietze of costochondritis?

De meest voorkomende klachten zijn:

- pijn op de borst
- uitstralende pijn naar andere plekken
- Bij het syndroom van Tietze is er zwelling en roodheid van het borstbeen of de ribben. Bij costochondritis is er geen zwelling te zien.
- vermoeidheid.

Je kunt de pijn voelen als je beweegt, hoest, niest of op je borst drukt.

Hoe wordt de diagnose syndroom van Tietze of costochondritis gesteld?

Je arts stelt de diagnose meestal op basis van je klachten en het lichamelijk onderzoek.

Bloedonderzoek

Je arts doet soms bloedonderzoek. Meestal doet hij dat om andere aandoeningen uit te sluiten. Met het bloedonderzoek wil je arts weten of er ontstekingswaarden in je bloed aanwezig zijn. Daarnaast kijkt je arts of er antistoffen in je bloed zitten. Dit zijn eiwitten die met je afweersysteem te maken hebben.

Aanvullend onderzoek

Afhankelijk van de klachten die je aangeeft laat je arts soms een röntgenfoto of een hartfilmpje maken. Deze onderzoeken zijn bedoeld om andere aandoeningen uit te sluiten. Er zijn geen afwijkingen op röntgenfoto's of een MRI-scan te vinden bij het syndroom van Tietze of costochondritis.

Test

Een makkelijke test die je zelf kunt doen om in te schatten of je klachten afkomstig kunnen zijn van het syndroom van Tietze of costochondritis, is door met 1 vinger op de pijnlijke plek aan de ribben te drukken. Wordt de pijn daardoor erger? Dan is er een kans dat je het syndroom van Tietze of costochondritis hebt. Laat het wel altijd nakijken door je huisarts.

Hoe verloopt syndroom van Tietze of costochondritis?

Bij het syndroom van Tietze heb je last van ontstekingen. Die kunnen plotseling optreden of geleidelijk ontstaan. Je klachten gaan bijna altijd vanzelf over. Bij sommige mensen blijven de klachten steeds opspelen en is het syndroom van Tietze en/of costochondritis chronisch.

Welke behandelingen kunnen je helpen?

Bewegen is het meest belangrijk, dit zorgt voor een goede doorbloeding van de aangedane gebieden en 'smeert' de gewrichten.

Medicijnen

Vaak schrijft je arts ontstekingsremmende pijnstillers voor (NSAID's). Of hij geeft je een injectie met een corticosteroïd (een sterke ontstekingsremmer).

Lees meer over NSAID en een corticosteroïd-injectie

In sommige situaties krijg je een intercostale zenuwblokkade. Dat is een behandeling tegen pijnklachten waarbij de prikkelgeleiding van de zenuwen tussen je ribben geblokkeerd wordt. Zo'n behandeling wordt gegeven bij een pijnpoli, dat is een gespecialiseerde afdeling in het ziekenhuis waar je behandeld wordt tegen chronische pijn.

Een andere behandeling die op de pijnpoli wordt gegeven, is het plaatsen van een TENS. Dat is een apparaatje die ervoor zorgt dat de pijn vermindert.

Behandelaars

Voor de behandeling van het syndroom van Tietze en/of costochondritis kom je meestal bij je huisarts of via een verwijzing bij een reumatoloog.

Een gespecialiseerde fysiotherapeut of oefentherapeut kan je helpen met houdingsoefeningen of ademhalingsoefeningen.

Lees meer over verschillende behandelaars

Aanvullende behandelingen

Soms merken mensen met een reumatische aandoening een positief effect van alternatieve behandelingen. Overleg altijd eerst met je arts voordat je met een alternatieve behandeling begint omdat die die bijwerkingen kan geven of een wisselwerking kan hebben met de medicijnen die je gebruikt.

Lees meer over alternatieve behandelingen

Meer informatie

Heb je vragen? Stel deze aan je huisarts of reumatoloog.

Spreek je liever een ervaringsdeskundige? Of wil je meer informatie ? Stuur dan een mail naar vraaghulp@tietze.nl

Wil je weten waar je in het dagelijks leven tegenaan kunt lopen en hoe je daarmee kan omgaan als je deze aandoening hebt?

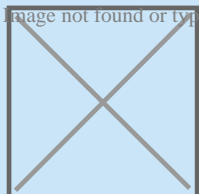
Lees meer over leven met reuma

Heb je andere vragen?

Kijk bij de veelgestelde vragen over reuma

Vereniging van Tietze- en costochondritispatiënten

Website: tietze.nl



De medische informatie op deze site wordt samengesteld en actueel gehouden door ReumaNederland, de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR), de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) en de Nederlandse Health Professionals Reumatologie (NHPR).