

Algemene adviezen

- Vermijd activiteiten boven de 90 graden, schouderhoogte.
- Vermijd achterwaartse bewegingen (tenzij deze geheel pijnvrij zijn).
- Gebruik met aan- en uitkleden eerst de aangedane zijde.
- Draagt u een mitella of sling draag deze dan zichtbaar in drukke ruimtes.
- Blijf uw arm, binnen de pijngrens, bewegen. Dit voorkomt dat de schouder 'vast' gaat zitten.
- Rek en beweeg regelmatig de nek en omliggende gewrichten rondom de schouder.
- Vermijd op de aangedane zijde liggen en leg eventueel een groot kussen onder de arm bij het liggen op goede zijde.
- Zet bij het bewegen van de schouder uw lichaam in.
- Bespreek pijnlijke activiteiten tijdens werk of dagelijkse activiteiten met uw therapeut.

Aanpassingen tijdens dagelijkse taken en werk:

- Niet werken met opgetrokken schouders.
- Niet tillen met geheven armen.
- De werkhouding regelmatig afwisselen.



Fysiotherapie MCN
Loenermark 162-165
Beverwijkstraat 9 B
020 - 6 320 220
www.fysiomcn.nl



MCN is een Pluspraktijk voor vrijwel alle zorgverzekeraars. PlusPraktijken zijn fysiotherapiepraktijken die niet alleen voldoen aan alle kwaliteitseisen van de eigen beroepsvereniging, maar een stapje verder gaan.

Onze schouderspecialisten:

Nicolas van Brussel
Ron Chang
Wicky van Zelst



www.facebook.com/fysiomcn

Fysiotherapie MCN heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Wanneer u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen vergoed.

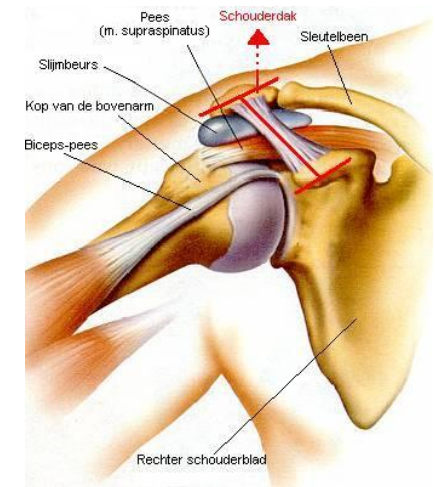


©Fysiotherapie MCN

Stempel verwijzend arts:



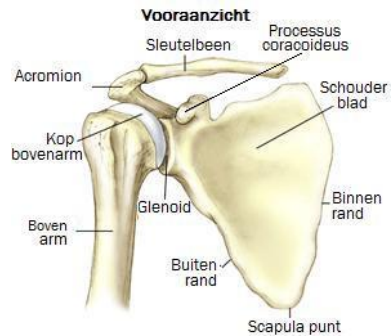
Schouderklachten



Uitleg en advies bij schouderklachten

Wat zijn schouderklachten?

Het schoudergewricht is één van de meest ingewikkelde gewrichten van het menselijk lichaam. Dit komt omdat de schouder grote bewegingsuitslagen kan maken in verschillende richtingen. Naast de 'kop' en 'kom' zijn er meerdere aangrenzende gewrichten betrokken bij bewegingen van de arm. Samen worden zij ook wel de *schoudergordel* genoemd.



Er zijn verschillende aandoeningen van het schoudergewricht, de meest voorkomende zijn:

- Impingementklachten
- Peesaandoeningen
- Slijmbeursonsteking
- Fracturen (breuken)
- Frozen shoulder
- Instabiliteitsklachten
- Aandoeningen van het sleutelbeen
- Klachten van het schouderblad
- Nekgerelateerde schouderklachten

Onze schouderspecialisten zijn aangesloten bij het Schouderennetwerk Amsterdam. Zij zijn geschoold volgens de laatste ontwikkelingen op het gebied van het behandelen van schouderklachten. Daarnaast is er eventueel aanvullend onderzoek d.m.v. echografie

mogelijk. Om uw schouderklacht zo efficiënt mogelijk te behandelen heeft MCN een nauwe samenwerking met de orthopeden in het Bovenij en Vumc.

Wat is impingement?

Het impingement syndroom is de meest gestelde diagnose bij patiënten met klachten rond de schouder. 'Impingement' is een Engelse term en kan vertaald worden met 'inklemming'. Met een 'impingement syndroom' wordt bedoeld dat de (pijn) klachten van de schouder worden veroorzaakt doordat weefsel (bot, spier, pees, slijmbeurs, kapsel enz.) in de schouder bekneld raakt.

Oorzaken van een primair impingement

Bij primair impingement wordt de ruimte onder het schouderdak te klein door lokale veranderingen die plaatsvinden in weefsels boven de kop van de bovenarm. Bij overbelasting ontstaat meer wrijving of kleine beschadigingen. Hierdoor raken weefsels geïrriteerd en worden dan dikker waardoor weefsels ingeklemd raken.

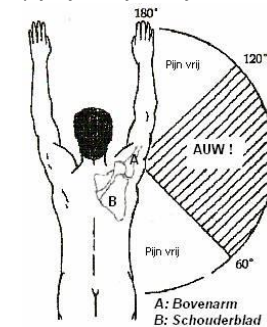
Oorzaken van een secundair impingement

Bij secundair impingement ontstaat de inklemming door veranderingen in weefsels die lager dan de kop van de bovenarm zijn gepositioneerd. Het probleem ligt vaak meer regionaal.

- Te slappe, niet goed samenwerkende of verkorte spieren van de schoudergordel.
- Een verkeerde houding
- Onvoldoende meebewegen van het schouderblad bij heffen van de arm.
- Te weinig of te veel beweeglijkheid in het kapsel van het schoudergewricht.

Symptomen

Typisch bij een impingement syndroom is het pijnlijketraject bij het actief heffen van de arm.



Overige, ook vaak voorkomende klachten zijn:

- Bij het heffen van de arm een stekende of zeurende pijn.
- Pijn rond het schoudergewricht.
- Uitstralende pijn aan de zijkant van de bovenarm beginnende net onder de schouder tot halverwege de bovenarm.
- Pijn bij liggen op de aangedane schouder.
- Iets uit de achterzak van de broek pakken geeft pijn.

Behandeling

De behandeling van schouderklachten bestaat uit een combinatie van verschillende behandelmethode. U heeft een belangrijke rol bij het verminderen van uw klachten, het aanpassen van de belasting en uitvoeren van uw huiswerk oefeningen zijn erg belangrijk.

Daarnaast kan de behandeling bestaan uit:

- Mobiliseren van de gewrichten die betrokken zijn bij de schouder.
- Opheffen van spierverhardingen, ook wel triggerpoints genoemd door middel van dry needling.
- Oefentherapie voor het optimaliseren van de bewegingsuitslagen van uw schouder en versterken van de spieren.
- Shockwave therapie (ESWT) bij peesaandoeningen en calcificaties.