



Schouderpijn

Wat heb ik

Waar komt mijn schouderpijn vandaan

Wat kan ik eraan doen

Wat is schouderpijn precies?

Patiënten met schouderpijn hebben pijn ter hoogte van het schoudergewricht. De pijn kan ook uitstralen naar de bovenarm of naar het schouderblad. Mensen ervaren vaak pijn bij bewegingen van de arm en/of bij het op de pijnlijke zijde liggen. Vaak zijn bovenhandse bewegingen of bewegingen waarbij de arm naar achter gebracht wordt pijnlijk en/of beperkt. Schouderpijn is na lage rugpijn de meest voorkomende klacht waar zo'n 16 tot 21% van de bevolking last van.

Schouderpijn kan diverse oorzaken hebben. Een trauma kan de schouderpijn veroorzaken, maar vaker ontstaat de pijn zonder traumatisch moment. Zelfs bij erge pijn hoeft er geen sprake van een ziekte of blijvende schade te zijn. Schouderpijn heeft bij de meeste mensen te maken met het schoudergewricht zelf en/of in combinatie met de spieren rondom het schoudergewricht en rondom het schouderblad. Deze werken dan even niet zoals zou moeten. Ze zijn, simpel gezegd 'uit conditie'. Dit kan betekenen dat de aansturing van de spieren rondom het schoudergewricht niet optimaal is. Met andere woorden is de coördinatie niet optimaal en dit kan resulteren in een inklemming van spieren en pezen tussen het schouderdak en de kop van de bovenarm waardoor bewegingen beperkt en pijnlijk raken.

Wat dit voor u betekent is dat u ervoor moet zorgen dat de spieren die 'uit conditie' zijn weer 'in conditie' komen. Dit kunt u zelf bewerkstelligen door dagelijks gerichte oefeningen te doen die de fysiotherapeut met u zal bespreken. Daarnaast is uw houding een ander belangrijke factor om de spieren weer 'in conditie' te krijgen, wees u dus bewust van uw houding en probeer tijdens uw activiteiten in het dagelijks leven een goede houding te handhaven.

Risico's voor uw schouder

- Er zijn een aantal risicofactoren bekend die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van schouderklachten. Bijvoorbeeld:
 - veel bovenhands werk verrichten; bijvoorbeeld schilderen, behangen, de heg snoeien;
 - repeterend werk doen; bijvoorbeeld kassa werk;
 - bewegingsarmoede;
 - stress en vermoeidheid;
 - zwaar fysiek werk verrichten;
 - slechte houding;
 - hypermobiliteit van het schoudergewricht.

Wat kunt u zelf doen om uw schouderklachten onder controle te krijgen?



Pijn in uw schouder is erg vervelend. Het kan u in uw dagelijks leven beperken in de activiteiten die u regelmatig doet zoals het huishouden, sport of tijdens uw werk.

Nu is het geruststellend om te weten dat schouderpijn meestal goed beïnvloedbaar is.

Het is mogelijk dat u al langer last heeft en dat u zelf geen controle krijgt over uw herstel. In dat geval kan een fysiotherapeut ondersteuning bieden bij uw herstelproces.

Manuele therapie in combinatie met oefentherapie en/of Dry Needling kan het herstel positief beïnvloeden. Daarnaast is het goed om te weten dat u zelf ook kan bijdragen aan uw herstel. Weliswaar zorgt een fysiotherapeut voor de nodige behandeling maar u zult zelf ook actief bijdrage moeten leveren voor het verminderen van uw klachten.

Daarbij kunt u wel rekenen op begeleiding en advies van uw fysiotherapeut.

Met onze kennis van het dagelijks bewegen hebben we een aantal gerichte aanwijzingen voor u op een rijtje gezet.

Wat kunt u zelf doen aan schouderpijn?

De beste manier om ervoor te zorgen dat de spieren van uw schouder weer in vorm komen, is door beweging en u bewust te zijn van uw houding. Het is belangrijk om zo gewoon mogelijk te blijven bewegen. Dan bent u eerder van uw pijnklachten af. Probeer door te gaan met uw dagelijkse activiteiten en taken maar probeer bewegingen die erg pijn doen te vermijden of zo uit te voeren dat ze geen pijn meer doen. Bijvoorbeeld zwaar huishoudelijk werk, zwaar tillen en bovenhandse activiteiten kunt u beter tijdelijk vermijden. Ook uw houding is een belangrijk gegeven om uw schouderpijn te verminderen. Zorg ervoor dat u rechtop staat of zit, uw schouderbladen naar achter naar elkaar toe trekt, uw schouders laag houdt en uw hoofd boven uw romp staat.

Als u niet zeker weet waar u aan toe bent, vraag dan gerust uw fysiotherapeut om advies.

Praktische adviezen

Bewegen

Beweeg zoveel mogelijk binnen uw mogelijkheden. Pijn hoort bij schouderklachten en is een signaal waardoor uw fysieke grenzen worden aangegeven. Zorg ervoor dat u uw schouder wel in beweging houdt. De arm laag houden en kleine rondjes slingeren, of voor- en achterwaarts slingeren binnen uw grenzen is een vorm van bewegen om de doorbloeding in uw schouder optimaal te houden en dit beïnvloedt het herstel in positieve zin. Verder kunt u de fysiotherapeut raadplegen voor specifieke oefeningen.

Daarnaast is dagelijkse beweging is van belang voor een gezond lichaam. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor de knieën, maar voor elk lichaamsdeel. Voldoet u aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

Deze norm stelt dat u tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging heeft. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60. Voldoende lichaamsbeweging zorgt voor de noodzakelijke belasting van uw spieren en gewrichten waardoor de belastbaarheid van uw lichaam hoog blijft. Ook is voldoende beweging natuurlijk belangrijk voor de geestelijke ontspanning.



Tillen

Sta er even bij stil hoe u gaat tillen en ken uw eigen kracht. Til en/of draag de dingen dicht tegen uw lichaam aan. Dit zorgt ervoor dat de belasting die in het schoudergewricht terecht komt minder is dan wanneer u ver van u af tilt. Zorg er dus voor dat u uw schouder niet overbelast. Probeer zo min mogelijk boven uw macht te tillen zolang u last heeft van uw schouder.

Houding

Uiteraard is een goede houding belangrijk. Wisselen van houding is gezond. Sterker nog, als u de hele dag op dezelfde manier zit of staat krijgt u eerder problemen. Zorg ervoor dat u uw hoofd boven uw romp houdt, uw schouders niet te ver naar voren staan door uw schouderbladen naar achter naar elkaar toe te trekken en u uw schouders laag houdt. Probeer tijdens uw dagelijks leven regelmatig u bewust te zijn van uw houding, dit kan veel pijnklachten verminderen.

In conditie blijven

Wie fit blijft, loopt minder risico dat de schouderpijn weer terugkomt. Daar kunt u aan werken door regelmatig te bewegen, bijvoorbeeld door te sporten of te zwemmen. Doe vooral wat u leuk vindt, want dan gaat u er makkelijker op termijn mee door. En dat is voor uw schouder uiteraard het beste.

Ontspannen

Bij een goede conditie hoort ook ontspanning. Stress zorgt voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op schouderpijn. Wees u ervan bewust dat in periodes van spanningen en/of stress het lichaam minder aan kan dan in periodes zonder spanningen. Uw lichaam is dan kwetsbaarder.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Na het intake gesprek en het lichamelijk onderzoek zal naar voren komen welke therapie bij uw klachten past om de last te verminderen. U kunt dan denken aan: bijv. fysiotherapie, manuele therapie, Dry Needling, oefentherapie o.i.d. of juist een combinatie van deze specialisaties.

De fysiotherapeut zal de behandeling voornamelijk richten op het geven van informatie en adviezen, het oefenen en bewegen. Daarnaast zal de behandeling gericht kunnen zijn op het normaliseren van de spierspanning, het reduceren van de pijn, het stabiliseren van uw schoudergewricht en optimaliseren van de coördinatie en kracht van uw schouder.

De fysiotherapeut is vooral uw persoonlijke coach die helpt bij het herstel van uw klachten en bij het oppakken van uw dagelijkse activiteiten. U wordt zo begeleid dat u bij eventuele terugkomende klachten zelf weet wat u het beste kunt doen. Daarnaast krijgt u inzicht in welke aspecten juist gezondheidsbevorderend zijn zodat u een nieuwe periode van schouderpijn zelf kunt voorkomen. U leert te herkennen welke bewegingen wel goed zijn en goed verlopen en wat u beter kunt vermijden.