Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie
Aangesloten bij KNGF

Manuele therapie bij schouderklachten

Informatie voor cliënten

Manuele therapie bij schouderklachten

Pijn in de schouder komt geregeld voor. U kunt er in het dagelijks leven behoorlijk last van hebben. Simpele activiteiten als douchen en aankleden kosten moeite. Maar ook bij het sporten, met tillen of werken kan de schouder ineens pijn doen. Veel mensen hebben schouderklachten. Mensen hebben dan een pijnlijke of stijve schouder, kunnen de schouder slecht bewegen of hebben er minder kracht in.

In deze folder leest u wat de manueel therapeut voor u kan betekenen én wat u zelf kunt doen om schouderklachten te verminderen of te voorkomen.

Robin Derksen (46 jaar): *'Van de één op de andere dag kon ik mijn arm niet meer bewegen. Eenvoudige dagelijkse bezigheden zoals mijn haren borstelen of een bord uit het keukenkastje pakken waren een enorme opgave voor me. Ik dacht echt dat het nooit meer goed zou komen. De manueel therapeut heeft mij uitgelegd wat ik mankeerde en wat ik kon verwachten. Hierdoor was ik al een stuk minder bang.'*

Pijn in de schouder

Veel mensen hebben schouderklachten. Mensen hebben dan een pijnlijke of stijve schouder, kunnen de schouder slecht bewegen of hebben er minder kracht in.

De schouder is een complex gewricht en bestaat uit een kop en kom en vele andere structuren zoals kapsel, banden, pezen, slijmbeurs en een groot spiersysteem. Uiteraard maken het schouderblad en sleutelbeen ook onderdeel uit van de schoudergordel.

Vaak komt pijn door het niet goed bewegen van de schouder. Soms beweegt het schoudergewricht zelf niet goed en soms werken de schouderspieren niet goed genoeg. Slechts in enkele gevallen is er iets in de schouder kapot of beschadigd. Schouderpijn kan ook uit de nek of de bovenrug komen.

Schouderpijn gaat niet altijd vanzelf over

Het komt veel voor dat mensen die schouderpijn hebben dit al heel lang hebben (chronisch) of dat zij de klachten na enige tijd weer terug krijgen. Loop niet maanden met schouderklachten rond.

Feiten over schouderpijn

- Schouderpijn is de op één na meest voorkomende klacht
- Manuele therapie is effectiever dan algemene fysiotherapie bij een *frozen shoulder*
- Ongeveer 60% van de mensen is na een jaar klachtenvrij
- Van de 1000 mensen die naar de huisarts gaan, hebben ongeveer 16 mensen pijn aan hun schouder

Wat kunt u zelf doen bij schouderklachten?

U hebt zelf ook invloed op uw herstel. Door gezond te leven, te blijven bewegen en positief in het leven te staan, herstelt u sneller.

- **Blijf bewegen**
  Het is belangrijk om te blijven bewegen. Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven uitvoeren en pas ze aan waar nodig. Als een bepaalde beweging de schouderpijn erger maakt, kunt u deze beter niet meer doen. Doen veel bewegingen pijn, probeer dan om een paar keer per dag uw schouder verschillende kanten op te bewegen. Wissel bewegingen af. Raadpleeg een deskundige voor advies op maat.

- **Denk positief**
  Negatieve maar ook positieve gedachten hebben invloed op uw herstel. Hoe meer zorgen u zich maakt, hoe minder snel u herstelt. Het is heel begrijpelijk dat u zich zorgen maakt. Het kan helpen om informatie over uw klachten te krijgen zodat u weet waar u aan toe bent en wat u kan verwachten.

- **Leef gezond**
  Voldoende slapen, gezond en gevarieerd eten, niet of minder roken helpt bij uw herstel.

- **Blijf actief in werk en huis**
  Het is goed om actief te blijven, in huis of op uw werk. Misschien dat u de eerste paar dagen uw werkzaamheden wat moet aanpassen of ze wat langzamer moet doen. Belangrijk is om actief en in beweging te blijven.

- Een **éénmalig consult** bij de manueel therapeut kan u helpen om in te schatten met wat voor type klachten u te maken heeft, wat u kunt verwachten en welke adviezen specifiek voor u van toepassing zijn.

Naar de manueel therapeut

Heeft u last van uw schouder, bespreek uw klachten dan met

> Wist u dat wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mensen die zich snel (binnen 2 tot 3 weken) melden bij de manueel therapeut na het ontstaan van een klacht die niet verbetert, vaak minder lang en minder hevige klachten hebben? Blijf dan ook niet te lang rondlopen met schouderklachten en neem contact op met een manueel therapeut bij u in de buurt.

een manueel therapeut.
Een manueel therapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een aanvullende opleiding voor manuele therapie heeft gevolgd. De manueel therapeut heeft zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van mensen met pijn- en/of bewegingsklachten en in het bijzonder klachten van de wervelkolom.

U kunt zonder verwijsbriefje een afspraak met de manueel therapeut maken.

Hoe gaat de manueel therapeut te werk?

De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: u heeft minder pijn en merkt dat u soepeler kunt bewegen.

De manueel therapeut bekijkt de samenhang tussen alle gewrichten, hij zoekt verbanden en kijkt verder dan alleen uw klacht. Hij beoordeelt zo welke behandeling voor u persoonlijk het beste is. Als het nodig is, werkt de manueel therapeut samen met een huisarts, medisch specialist of andere zorgverleners.

Hieronder leest u hoe de manueel therapeut te werk gaat.

Screening

Soms is het beter om u door een arts te laten behandelen. De manueel therapeut kijkt daarom tijdens de screening of er misschien een andere oorzaak kan zijn voor uw klachten. In dat geval adviseert hij u contact op te nemen met uw huisarts.

Intake

Tijdens de eerste afspraak vraagt de manueel therapeut naar uw klachten; hoe zijn ze ontstaan en wanneer hebt u er veel en wanneer hebt u er weinig last van? Hij kijkt naar uw houding, hoe u beweegt en onderzoekt uw gewrichten en spieren. Soms laat hij u een paar oefeningen doen zoals de armen strekken, reiken of zwaaien. Zo kan de manueel therapeut beslissen of manuele therapie kan helpen bij uw klachten. Is dat het geval, dan bespreekt de manueel therapeut met u de aanpak voor de verdere behandeling en wat u kunt verwachten in aantal behandelingen en de duur waarbinnen uw klachten minder moeten worden. Zo hebt u meteen na de eerste afspraak duidelijkheid over het vervolg.

Behandeling

Mensen die met schouderklachten bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak direct een verandering: de pijn is minder en de schouder en de wervelkolom voelen soepeler aan of bewegen beter. Dit komt omdat de manueel therapeut specifieke technieken toepast om de gewrichten beter te laten functioneren en om uw houding en bewegingen te verbeteren. Bijvoorbeeld door mobilisatie of manipulatie en met oefeningen om uw houding, kracht, stabiliteit of coördinatie te trainen. Hij behandelt ook de bovenrug en de nek omdat deze vaak extra gebruikt worden om de schouder te ontlasten. De manueel therapeut geeft u ook oefeningen om de schouder sterker te maken.

Daarnaast vertelt hij u hoe u goed en gezond kunt blijven bewegen en geeft tips en adviezen over een goede houding. Ook krijgt u oefeningen mee die helpen voorkomen dat de klachten terugkomen.

Verzekerd voor manuele therapie bij schouderklachten?

Manuele therapie zit voor personen tot 18 jaar in het basispakket van de zorgverzekering. Boven de 18 jaar is een aanvullende verzekering nodig om in aanmerking te komen voor een vergoeding. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

Meer weten over manuele therapie?

Kijk op www.demanueeltherapeut.net. Daar leest u meer over manuele therapie en over de behandeling van veel voorkomende aandoeningen. Ook ziet u welke manueel therapeut bij u in de buurt werkt.

Colofon
©NVMT 2016–07 'Manuele therapie bij schouderklachten'

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie. De informatie in deze folder is met de grootst mogelijk zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie waaraan geen rechten kunnen worden ontleend.