



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

Fysiotherapie

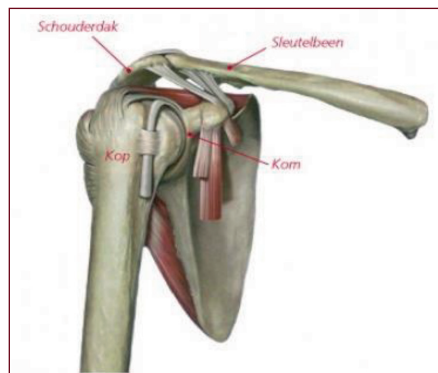
Pijn aan de schouder

Pijn aan de schouder komt vaak voor. Dat komt vooral omdat de schouder een gewricht is met veel verschillende spieren.

De schouder bestaat uit drie onderdelen: de bovenarm, het schouderblad en het sleutelbeen. Daaromheen zitten de schouder-spieren en -pezen. De schouder is het meest beweeglijke gewricht van het lichaam, waardoor soms de stabiliteit tekort komt. Het is gevoelig voor schade en problemen. Schouderpijn is een van de mogelijke gevolgen hiervan.

De schouderkop van de bovenarm beweegt in een kleine kom die vast zit aan het schouderblad (scapula). De schouderkom wordt wat vergroot door een ring van bindweefsel (het labrum). Om de schouderkop in de kom te houden worden zij omgeven door een gewrichtskapsel. Dit is een soort jasje van bindweefsel. Direct buiten dit kapsel liggen een aantal spieren dat de schouderkop met enige kracht in de kom drukken. Deze spieren worden de rotator cuff genoemd.

Al de genoemde structuren dragen bij aan de stabiliteit en de functie van de schouder. Er zijn verschillende oorzaken die kunnen zorgen voor pijn in uw schouder. Meestal zijn de pijnklachten gelokaliseerd rondom de schouder en trekken door naar de bovenarm. Reiken buiten de macht of boven het hoofd geeft vaak ook pijnklachten, evenals liggen op de schouder.



Wat kan de klachten veroorzaken?

- Een peesontsteking of peesscheuring in de schouder. Dit komt voort uit overbelasting, door slijtage of door een plotseling gebeurtenis of ongeval
- Calcificatie (verkalking) in een pees van de schouder
- Een slijmbeursontsteking in de schouder
- Een frozen shoulder (ernstige bewegingsbeperkingen van de schouder)
- Schouderinstabiliteit

“

Schouderklachten, een veelvoorkomend probleem

Door middel van lichamelijk onderzoek wordt gezocht naar een oorzaak voor de schouderpijn. Er kan ook veel informatie gehaald worden uit het maken van een echo. Daarnaast kan aanvullend onderzoek nodig zijn, zoals het maken van röntgenfoto's.

De behandeling hangt af van de oorzaak van de klacht. Bij pees- of slijmbeursontsteking is het raadzaam om in eerste instantie rust te houden en overbelasting te vermijden. De schouder kan eventueel ontlast worden door kinesiotape.

Daarna kan er begonnen worden met trainen van de kracht/stabiliteit en beweeglijkheid bij de fysiotherapeut.

Als er sprake is van een verkalking in een pees in de schouder of bij irritatie/overbelasting pees geeft shockwave vaak een goed resultaat (gecombineerd met oefeningen). Er kan dan eerst met een echo gekeken worden waar het probleem precies zit.

Heeft u vragen over schouderklachten dan kunt u altijd contact opnemen met uw fysiotherapeut!

