

Informatiefolder Schouderpijn

Therapeutisch Centrum van Berkel

Hoofdstraat 16

5481 AG Schijndel

073-5475454

info@fysiovanberkel.nl

www.fysiovanberkel.nl



Schouderpijn

Schouderpijn kan vele oorzaken hebben. De pijn in de schouderregio kan veroorzaakt worden in de schouderregio zelf maar kan ook naar de schouder uitstralen vanuit een andere regio, bijvoorbeeld vanuit de nek. Pijn in de schouder heeft in de meeste gevallen een mechanische oorzaak, dit wil zeggen dat er sprake is van een stoornis in het bewegen van de schoudergordel. De stoornissen kunnen ontstaan door een blessure of trauma maar kunnen ook geleidelijk ontstaan. De pijn kan uitgelokt worden door het bewegen van de schouder. Indien de belasting voor langere tijd hoger ligt dan de belastbaarheid kan dit aanleiding geven tot pijnklachten. Er kunnen irritaties ontstaan van schouderpezen, spieren en kapsels.

Het beloop

Het beloop van schouderpijn is moeilijk te voorspellen. 23% van de mensen met schouderpijn herstelt spontaan van hun pijnklachten binnen 1 maand, 44% herstelt volledig binnen 3 maanden. Na een jaar heeft 41% nog steeds klachten of zijn de klachten teruggekeerd. Schouderklachten kunnen een langdurig en recidiverend (terugkerend) beloop hebben.

Hoe vaak komen schouderklachten voor?

Ongeveer 10% van de volwassen bevolking zal ooit te maken krijgen met schouderpijn. Hiermee staan schouderklachten, na lage rugpijn en nekpijn, op de derde plaats van meest voorkomende klachten aan het bewegingsapparaat.

Factoren die de kans op het krijgen van schouderklachten vergroten

Er zijn verschillende factoren die het beloop van de klacht kunnen beïnvloeden, zoals de manier van

omgaan met klachten en werk gerelateerde factoren.

Factoren die het risico op het krijgen van schouderpijn verhogen en factoren die het herstel van schouderpijn belemmeren zijn:

- Repetitieve fysieke taken (herhaaldelijk dezelfde beweging maken in werk of sport)
- Het uitvoeren van taken boven schouderhoogte (bijvoorbeeld het plafond schilderen)
- Hoog werktempo
- Lange periodes achter het stuur zitten
- Lang bloot staan aan vibraties (trillingen)
- stress/ depressie
- Slechte nachtrust
- roken, cafeïne consumptie
- De klachten zijn bij het eerste consult al langdurig aanwezig of zeer pijnlijk
- De klachten zijn geleidelijk ontstaan
- Het tevens hebben van nekklachten
- Niet goed omgaan met de klachten

Adviezen

Bij heftige acute klachten is verstandig om voor korte tijd de activiteiten aan te passen. Het is belangrijk om de arm in meerdere richtingen te blijven bewegen binnen de pijngrens. Als de pijn wat minder wordt is het verstandig om de normale activiteiten weer geleidelijk te hervatten en niet af te wachten tot de pijn volledig weg is. Als er na 6 weken nog steeds klachten aanwezig zijn en u beperkt wordt in uw dagelijkse functioneren is het verstandig om een afspraak te maken bij de fysiotherapeut.

Het is niet nodig om bij een 'normale' schouderpijn een foto of scan van de schouder te laten maken. Deze bieden weinig meerwaarde en de behandeling verandert er niet door.

Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?

Fysiotherapie kan het herstel van schouderklachten bevorderen:

Voorlichting

De fysiotherapeut kan u voorlichting geven over het klachtenbeeld en op welke manier u de belasting aan moet passen.

Mobilisaties

Het schoudergewricht kan stijf geworden zijn, hiervoor kan de fysiotherapeut u behandelen door het gewricht te mobiliseren.

Oefentherapie

De fysiotherapeut kan een oefenprogramma opstellen om de schouderpijn te versterken.

Het is aangetoond dat een combinatie van oefeningen en mobilisatie van de schoudergordel een positief effect heeft op schouderpijn en op korte en lange termijn de klachten kan verminderen.