

Praktische adviezen

Het is raadzaam om pijnlijke bewegingen te vermijden en te bewegen binnen uw mogelijkheden. Blijven bewegen is wel belangrijk.

Wat Fysio op Maat voor u kan betekenen?

Na een intake en een fysiotherapeutisch onderzoek zal er meer duidelijkheid zijn over de onderliggende oorzaak en bijbehorende aandoening van uw schouderklachten.

Uw fysiotherapeut kan u adviseren over hoe u hiermee het beste kunt omgaan. Daarnaast wordt er samen met u gekeken welke behandeling voor u het meest geschikt is.

Eventuele behandeling

- Oefentherapie
- Massage
- Houdingscorrectie
- Shockwave
- Elastisch tapen
- Driedimensionale Arthrokinetische Mobilisatie (DAM)

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?



Locatie:
Fysio op Maat Tilburg-West
Conservatoriumlaan 60
5037 DT Tilburg
Nederland
013-4683910

Locatie:
Fysio op Maat Berkel-Enschot
Eikenbosch 2
5056 GB Berkel-Enschot
Nederland
013-3030069

Www.fysio-op-maat.nl
info@fysio-op-maat.nl

Fysio op Maat

Info op Maat

De Schouder

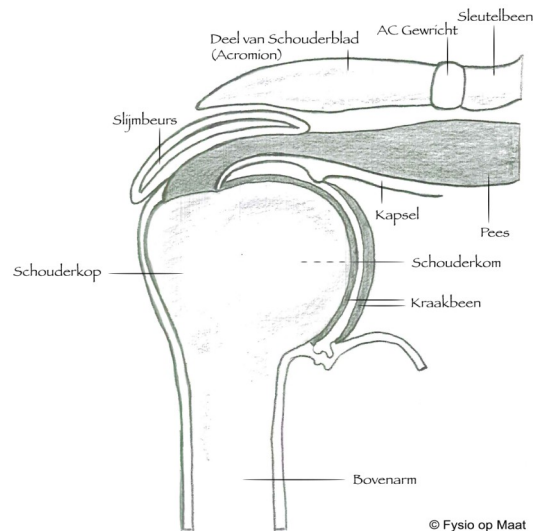
De Schouder

De schouder is een ingewikkeld gewricht. De samenstelling van het gewricht zorgt ervoor dat we onze arm in alle richtingen kunnen bewegen. Zolang alle componenten normaal functioneren gaat dit zonder klachten. Indien een van deze componenten niet optimaal functioneert, kunnen er diverse problemen optreden die het normale dagelijkse bewegen negatief beïnvloeden.

In de schouder zijn verschillende structuren aanwezig zoals:

- Botstructuren: schouderblad, bovenarm, schouderkop en sleutelbeen. Deze vormen de gewrichten van de schouder.
- Spieren en pezen
- Banden
- Slijmbeurs
- Kapsel
- Kraakbeen

Hiernaast staat een schematische tekening van de schouder.



Mogelijk klachtenbeeld

- Bewegingsproblemen en pijn van schouder en bovenarm.
- Pijn kan uitstralen naar nek en/of arm.
- Soms kunnen er tintelingen optreden.
- De klachten kunnen vaak 's avonds en 's nachts aanwezig zijn. (liggen op de schouder).
- De klachten kunnen ook optreden bij het heffen van de arm en bij onverwachte bewegingen.
- Er kan krachtverlies worden bemerkt in de arm en/of schouder.

Risicofactoren

Er zijn een aantal risicofactoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van schouderklachten. Vaak is het een combinatie van onderstaande factoren die de klachten veroorzaken zoals:

- Een veranderd bewegingspatroon van het gewricht na bv. trauma of operatie
- Spierzwakte of overbelasting van de spieren
- Een te strak of te los schouderkapsel
- Verkeerde (werk)houding
- Zwaar fysiek werk
- Stress en vermoeidheid
- Het maken van veel repeterende bewegingen b.v. tijdens het werk

Aandoeningen

- Frozen shoulder
- Impingement syndroom
- Kalkafzetting
- Cuffletsel
- Artrose
- Luxatie
- Instabiliteit
- Ontstekingsreacties