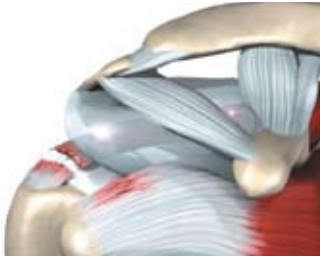


## Peesruptuur

*(vaak patiënten ouder dan 60)*

Bij een (oude) cuffruptuur zijn de behandelbare componenten:



- Onderhouden van de beweeglijkheid binnen de pijngrens
- Onderhouden van de restfunctie van de spieren rondom het schoudergewricht binnen het pijn-vrije traject
- Coördinatieoefeningen binnen de pijngrens
- Bij onvoldoende resultaat kan de orthopedisch chirurg uitkomst bieden
- Algemeen; houdings- en bewegingsadviezen en inzicht geven in de klacht en het herstelproces

Zoals u kunt zien is de behandeling van uw schouderklacht een interactie tussen patiënt en fysiotherapeut. Samen wordt er gewerkt naar het verminderen van de pijn en uw beperkingen.

Een snel herstelproces vraagt om constante evaluatie en bijstelling van het behandelplan. Daarom heeft Instituut D&C afspraken gemaakt met Manueel Therapeuten uit de buurt en een orthopedisch arts. Tijdens het intakegesprek kunnen wij u hier meer over vertellen. Voor informatie verwijzen wij u naar [www.instituutdnc.nl](http://www.instituutdnc.nl) of [info@instituutdnc.nl](mailto:info@instituutdnc.nl).

U kunt ook bellen: 0229-268554



Nieuwe Steen 2 401 1625 HV Hoorn  
telefoon: 0229-26 85 54 e-mail: [info@instituutdnc.nl](mailto:info@instituutdnc.nl)

instituut **D&C**



**Schouderklachten**

[www.instituutdnc.nl](http://www.instituutdnc.nl)

## Schouderklachten

Schouderklachten kunnen zeer beperkend zijn, zeker als het uw voorkeursarm is. Bovendien verhindert schouderpijn een goede nachtrust, voor mensen die graag op die zij liggen. Essentieel voor een goede functie van de schouder is optimale beweeglijkheid in de nek- en borstwervels. Hiermee hangt een goede uitgangshouding tijdens (het oefenen van) alledaagse zaken samen, maar ook tijdens het werk.

De pijn kan variëren van stekende of continue zeurende pijn in de schouderkop, tot uitstralende pijn in de bovenarm, elleboog soms zelfs tot aan de pols. Tintelingen, nekklachten en/of hoofdpijn kunnen eveneens tot de symptomen behoren.

Een schouderpatiënt is, naast het niet kunnen (blijven) liggen op de schouder, beperkt bij bewegingen boven schouderhoogte, aan- en uitkleden, het huishouden doen (bijvoorbeeld stofzuigen of de ramen zemen) en onverwachte bewegingen. Door de vorm van het gewricht en de complexiteit van de schoudergordel, is het vaak moeilijk te achterhalen wat de oorzaak van de klacht is.



Met behulp van echografie kan de pijnlijke schouder eenvoudig en snel vergeleken worden met de gezonde zijde. Peesirritaties, peesverdikkingen, (oude) peesrupturen of kalkdepots in de pees, vochtcollecties in de slijmbeurs, artrose, verdikking van het gewrichtskapsel; het kan allemaal bekeken worden.

Bijkomend effect van echografie is het dynamisch onderzoek onder echogeleiding; het bewegingsverloop van het materiaal onder het schouderdak kan tijdens bewegen in beeld worden gebracht. Iedere afzonderlijke oorzaak verlangt een andere (fysiotherapeutische) behandeling. De meest voorkomende aandoeningen in de schouder en hun specifieke behandeling lichten we nader toe. Uiteraard kunt u ook voor uw schouderrevalidatie na een (kijk)operatie bij ons terecht.

## Instabiliteit

*(vaak schouderklachten tot 30 jaar).*

Bij instabiliteitklachten, de voorloper van schouderklachten op middelbare leeftijd, zijn er verschillende behandelbare grootheden die van belang zijn.

- Trainen van de stabilisatie en fixatie van het schouderblad
- Ontspannen van de geïrriteerde spieren
- Trainen van de functie van de spieren rondom het schoudergewricht
- Coördinatioefeningen
- Sportspecifieke training
- Algemeen; houdings- en bewegingsadviezen en inzicht geven in de klacht en het herstelproces

## Slijmbeurs- en peesontsteking

*(vaak na het dertigste levensjaar als gevolg van overbelasting):*

Bursitis (slijmbeursontsteking) en gewrichtsirritatie (artritis, frozen shoulder) tendinose (peesirritatie) en tendinitis (peesontsteking) worden als volgt behandeld:



- Onderhouden van de beweeglijkheid binnen de pijngrens
- Trainen van de functie van de spieren rondom het schoudergewricht binnen het pijnvrije traject
- Ontspannen van de geïrriteerde spieren
- Optimale beweeglijkheid onderhouden of uitbreiden van de borst- en nekwervels
- Coördinatioefeningen na afname van de pijn
- Bij onvoldoende resultaat is ondersteuning van de orthopedisch arts gewenst
- Boven alles staat het respecteren van de pijn (belastingbeperkende maatregelen).
- Algemeen; houdings- en bewegingsadviezen en inzicht geven in de klacht en het herstelproces
- ESWT (Shockwave) kan het herstelproces aanzienlijk versnellen.