



## Patiëntenfolder

## Schouderpijn



**FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch**

Tel: 073-6429572

**FysioMaatwerk Gilze**

Tel: 0161-453590

**FysioMaatwerk Heeswijk Dinther**

Tel: 0413-291431

**FysioMaatwerk Schijndel**

Tel: 073-5475454

**FysioMaatwerk Tilburg**

Tel: 013-4683910

**FysioMaatwerk Uden**

Tel: 0413-263002

**FysioMaatwerk Veghel**

Tel: 0413-365767

**FysioMaatwerk Zeeland**

Tel: 0486-452684

## Schouderpijn

Schouderpijn kan vele oorzaken hebben. De pijn in de schouderregio kan veroorzaakt worden in de schouderregio zelf, maar kan ook in de schouder uitstralen vanuit een andere regio.

Zelden (in minder dan 1% van de gevallen) is er iets ernstigs aan de hand (breuk, tumor, infectie enz)

Pijn in de schouder is in veruit de meeste gevallen mechanisch, dit wil zeggen dat er sprake is van een stoornis in het bewegen van de schoudergordel. De stoornissen kunnen ontstaan door een blessure/trauma, maar kunnen ook geleidelijk ontstaan. De pijn kan uitgelokt worden door het bewegen van de schouder.

In veel gevallen is er sprake van een verstoorde balans tussen belasting (wat doe ik met de schouder?) en belastbaarheid (wat kan de schouder aan?). Indien de belasting voor langere tijd hoger ligt dan de belastbaarheid kan dit aanleiding geven tot pijnklachten. Er kunnen irritaties ontstaan van schouderstructuren (pezen, spieren en kapsels), maar het is onduidelijk welke structuur precies de oorzaak is van de klacht.

Pijn die vanuit een andere regio in de schouder wordt geprojecteerd, kan niet uitgelokt worden met bewegingen van de schouder. Deze pijn kan zijn oorsprong hebben in bijv. de nek of organen. Deze folder gaat in op mechanische schouderpijn. Pijn in de schouder veroorzaakt vanuit een ander regio valt buiten het bereik van deze folder.

## Het beloop

Het beloop van schouderpijn is moeilijk te voorspellen.

23% Van de mensen met schouderpijn herstellen 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.

Het is kenmerkend voor schouderpijn dat het na een pijnvrije periode vaak weer terugkeert.

## Hoe vaak komen schouderklachten voor?

Ongeveer 10% van de volwassen bevolking zal ooit te maken met schouderpijn Na lage rugpijn en nekpijn is schouderpijn de 3<sup>e</sup> meest voorkomende klacht van het menselijk bewegingsapparaat. RSI, tegenwoordig KANS (klachten in de arm nek, of schouder) genoemd is steeds vaker voorkomende bron van o.a. schouderklachten.

## 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 werkgerelateerde factoren.

Factoren die het risico op het krijgen van schouderpijn verhogen zijn:

- vrouwelijk geslacht
- Slechte nachtrust, roken, cafeïne consumptie
- Repetitieve fysieke taken (werk, sport)
- Taken boven het hoofd die men niet gewend is, bijvoorbeeld het plafond schilderen, kunnen aanleiding geven tot schouderklachten.
- Hoog werktempo, lange periodes achter het stuur zitten, lang bloot staan aan vibraties (trillingen)
- Psychologische stress op het werk, zoals: werkontevredenheid, hoge werkdruk, onzekerheid over de uitvoering van het werk, verminderde sociale steun op de werkplek, onzekerheid over het behouden van de baan.

## 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.

### Oefentherapie

De fysiotherapeut kan een oefenprogramma opstellen om de schouder(gordel) spieren te versterken. Het is aangetoond dat dit op de korte en lange termijn de klachten kan verminderen. Bovendien is aangetoond dat een combinatie van oefeningen en mobilisatie van de schoudergordel een positief effect heeft op schouderpijn.