

Schouderklachten



Kernpraktijken

Fysiotherapie vanuit de kern

Schouderklachten

Deze folder informeert u over de meest voorkomende schouderaandoeningen en de aanpak daarvan bij Kernpraktijken

De schouder

Het schoudercomplex verbindt de arm met het lichaam. Het zorgt ervoor dat we de arm omhoog en omlaag bewegen, tillen, gooien, voorwerpen naar ons toe halen of van ons af zetten. Bij schouderaandoeningen zijn deze functies verstoord.

Het percentage mensen dat ooit te maken krijgt met schouderklachten is 17-20%. In het algemeen is het natuurlijk herstel matig. Na 6 weken heeft 70% van de mensen nog klachten, na een half jaar is dit percentage nog 50% en na een jaar heeft 40% nog klachten.

Het ene schouderprobleem is het andere niet

Bij schouderklachten is het de kunst de juiste oorzaak vast te stellen. Dan pas is het mogelijk een gericht behandelplan te maken.

Pees- en slijmbeursontstekingen

Dit is een veel voorkomende schouderaandoening die vaak door overbelasting wordt veroorzaakt. Het is hierbij belangrijk om een goede analyse te maken van alle factoren die hebben bijgedragen tot het ontstaan van deze klacht. Pas wanneer dat duidelijk is kan een gericht behandelplan worden opgesteld.

Stijve schouder (frozen shoulder)

Hiervan is maar in 1-2% van alle schouderklachten sprake, Tussen het 40e en 70e levensjaar komt een frozen shoulder het meest voor. Herstel treedt op tussen 9 maanden en 3 jaar en het verloop van de aandoening is onderverdeeld in 3 fasen In elke fase zal de rol van de arts of fysiotherapeut variëren om het herstel optimaal te ondersteunen en te begeleiden. Meer informatie treft u aan in onze folder Frozen Shoulder.

Instabiele schouder

Instabiliteit van het schoudergewricht houdt in dat de weefsels in en rond de schouder niet in staat zijn de kop van de bovenarm op een juiste manier in de kom te houden. Omdat het schoudergewricht erg veel beweeglijkheid toelaat, is het van alle gewrichten ook het meest gevoelig voor instabiliteit.

Instabiliteit kan zich geleidelijk ontwikkelen (bijvoorbeeld bij bovenhandse sporters), maar kan ook ontstaan na letsel (schouder uit de kom). Trainen van de schouderpijlen is hier van belang. Sommige instabiele schouders komen in aanmerking voor een operatie.

Schouder na een operatie

Na een operatie is een goede begeleiding van essentieel belang voor een zo goed mogelijk eindresultaat. In goed overleg met de orthopeed helpen we u bij de revalidatie van uw geopereerde schouder.

Schouder specialisten bij Kernpraktijken

Omdat het schoudergewricht en de schoudergordel erg complexe gewrichten vormen, is het van groot belang dat uw behandelend fysiotherapeut beschikt over goede kennis en vaardigheden om schouderklachten te behandelen. Binnen de Kernpraktijken heeft een aantal fysiotherapeuten zich gespecialiseerd in de behandeling van schouderaandoeningen. Zij werken samen met verschillende behandelcentra voor schouderklachten.

Vergoeding

De behandeling wordt in de meeste gevallen door uw aanvullende verzekering vergoed. Nadere informatie vindt u in onze folder 'Fysiotherapie en uw verzekering'.

Meer weten?

Voor meer uitgebreide informatie over de anatomie en aandoeningen van de schouder verwijzen wij naar de website van Schouder Netwerken Nederland en Schouder Netwerk Amsterdam.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl