

Schouderpijn wordt ruim gedefinieerd: de pijn zit in het gebied van de basis van de nek tot aan de elleboog. Het is een veel voorkomend probleem: u hebt in uw leven een kans van gemiddeld 30% om dit te krijgen. Het komt met het toenemen van de leeftijd meer voor en vrouwen hebben een grotere kans op klachten dan mannen. Schouderpijn op jonge leeftijd is mn het gevolg van een ongeval en op oudere leeftijd mn het gevolg van degeneratie ("slijtage").

Veruit de meeste schouderpijn is het gevolg van een afwijking in de subacromiale ruimte (de ruimte tussen de bovenzijde van de kop van de bovenarm en de onderzijde van het dakje van het schouderblad). Dan hebt u meestal pijn in de bovenarm, bij liggen op de schouder, reiken en tillen en/of werpen.

De oorzaak kan verschillend zijn: de subacromiale ruimte is te klein door (verandering in) de vorm van de omliggende botstukken òf de wijze waarop wordt bewogen is veranderd. Dat laatste is mn het terrein van de fysiotherapeut. Wij kunnen ten slotte niets doen aan de vorm van botstukken.

In algemene zin heeft u een goede kans om ervan af te komen. Gerichte oefentherapie om de wijze van bewegen te verbeteren helpen. De manueel therapeut zal ook de bewegings-mogelijkheid van de omliggende gewrichten als de nek en de borstkas beoordelen èn indien nodig mee behandelen.

Schouderpijn is een lastig fenomeen voor u. U kunt immers forse pijn en belemmeringen hebben. Fysiotherapie en manueel therapie kunnen u goed helpen. De resultaten zijn goed.

Hebt u schouderklachten? Laat ze eens beoordelen door een fysiotherapeut. De therapeuten van de schouderpraktijken in Westfriesland helpen u graag. U kunt ze vinden op www.schouderpraktijkwestfriesland.nl

Veel succes,

Chiel Delver, manueel therapeut/ fysiotherapeut/ MSU echografist