

## SCHOUDERKLACHTEN: ROTATOR CUFF GERELATEERDE SCHOUDERPIJN

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 met name het gevolg van een ongeval en op oudere leeftijd met name het gevolg van degeneratie ("slijtage").

Rotator cuff gerelateerde schouderpijn is een overkoepelende term voor allerlei verschillende klachten in het schoudergebied. Vroeger werd dit ook wel 'subacromiaal pijnsyndroom' of 'impingement' genoemd. Mensen met schouderklachten ervaren vaak pijn in de schouder, voornamelijk bij bovenhands bewegen en/of bij abrupte bewegingen. De pijn kan uitstralen naar de bovenarm.

Schouderpijn is een lastig fenomeen voor u. U kunt immers forse pijn en belemmeringen hebben. Fysiotherapie en manuele therapie kunnen u goed helpen. De resultaten zijn goed; 75% van de mensen met schouderpijn hebben baat bij een niet-operatieve behandeling, ook wel conservatieve behandeling genoemd.

Tijdens de behandeling focussen we ons op het verminderen van pijn, het verbeteren van de schouderfunctie en het verminderen van beperkingen in het dagelijks leven.

Hebt u schouderklachten? Laat ze eens beoordelen door een fysiotherapeut. De therapeuten van het SchouderNetwerk NoordHolland-Noord helpen u graag. U kunt aangesloten praktijken en therapeuten vinden op <https://www.snnhn.nl/>