

Schouderpijn



In het kort:

- Je hebt pijn, stijfheid of minder kracht in de schouder of de bovenarm.
- Je arm bewegen kan pijnlijk en/of beperkt zijn, bijvoorbeeld als je een jas aantrekt, de autogordel omdoet, iets tilt, werkt of sport. Ook op je schouder liggen, kan pijnlijk zijn.
- Het is goed om te blijven bewegen.
- De helft van de mensen met schouderpijn is na 6 maanden weer klachtenvrij.
- Op defysiotherapeut.com en thuisarts.nl vind je meer informatie over schouderpijn.aa

Wat is schouderpijn?

Bij schouderpijn heb je last van (pijn)klachten in spieren, pezen, een slijmbeurs of het gewrichtskapsel in en rondom de schouder. Soms komt schouderpijn vanuit je nek.

De pijn kan erger worden als je je arm tot boven schouderhoogte of naar achteren beweegt. Meestal ontstaat schouderpijn langzaam en is er geen duidelijke oorzaak te vinden. Maar schouderpijn kan ook plots ontstaan, na bijvoorbeeld een val.

Schouderpijn komt voor op alle leeftijden, bijvoorbeeld bij sporters en bij werkenden. Bij werkenden is er vaak sprake van lichamelijk zwaar werk, werk met de armen boven schouderhoogte of werk waarbij iemand steeds dezelfde beweging herhaalt.

Wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen?

Voor een behandeling van schouderpijn ga je als eerste naar de fysiotherapeut. Je komt bij de fysiotherapeut als:

- je veel last hebt van (pijn)klachten in en rondom je schouder,
- je door de klachten moeite hebt met je dagelijkse activiteiten,
- of als je herstel langer duurt dan verwacht.

De fysiotherapeut doet een (lichamelijk)onderzoek en helpt je met voorlichting, adviezen, oefeningen en soms met een handmatige behandeling. Met fysiotherapie herstellen 3 van de 4 mensen goed van hun klachten. Je kunt zelf een afspraak maken met de fysiotherapeut. Je hebt hiervoor geen verwijzing nodig van de huisarts.

De behandeling van schouderpijn

Onderzoek

In het eerste gesprek bespreek je met de therapeut:

- wat je klachten zijn,
- hoe en wanneer de klachten zijn ontstaan,
- of de (pijn)klachten invloed hebben op je dagelijkse activiteiten, zoals de uitvoering van je werk, hobby en/of sport.

Soms zijn er zaken die de snelheid van je herstel kunnen beïnvloeden, zoals andere pijnklachten, (werk)stress of als je ergens zorgen om hebt. Samen met de therapeut bespreek je hoe je hiermee om kunt gaan en wat je wilt bereiken met de therapie. In het lichamelijk onderzoek bekijkt de therapeut welke handelingen, zoals in je werk of je sport, jou moeite kosten. De therapeut onderzoekt bijvoorbeeld de beweeglijkheid, de spierkracht en het uithoudingsvermogen van je schouder, je nek en je rug.

Na het onderzoek bespreek je samen met de therapeut welke mogelijkheden er zijn voor de behandeling. Samen maak je een plan om jouw doelen te halen.

Voorlichting en advies

Je krijgt voorlichting over je schouderpijn en hoe jouw dagelijkse handelingen zoals werk en sport van invloed kunnen zijn op je (pijn)klachten. Je krijgt advies over gezond bewegen, een gezonde leefstijl en omgang met je (pijn)klachten. De therapeut adviseert je over de inrichting van je werkplek en de uitvoering van dagelijkse werkzaamheden. Soms is voorlichting en advies over wat je zelf kunt doen, voldoende om je doel(en) te halen.



Behandeling

Je oefent dagelijkse handelingen die passen bij jouw situatie en jouw doelen. Je doet bijvoorbeeld oefeningen om de schouder soepeler te bewegen en/of je spierkracht, coördinatie en uithoudingsvermogen te verbeteren. Als de beweeglijkheid van de schouder, nek of rug niet genoeg verbetert met oefenen, kan de therapeut de schouder handmatig soepeler maken. De therapeut doet dit enkele keren zodat jij de oefeningen beter kunt uitvoeren.

Je herstelt sneller als je ook thuis oefent en na de therapie blijft bewegen. Zo behaal je het beste resultaat en voorkom je dat de schouderklacht terugkeert. Soms gebruikt de therapeut (digitale) hulpmiddelen zoals oefenprogramma's, video's en informatiefolders om je hierbij te helpen.

De behandelperiode duurt ongeveer 12 weken; dat verschilt van persoon tot persoon. Hoe snel je herstelt hangt bijvoorbeeld af van hoe erg je (pijn)klachten zijn, of je ook andere klachten hebt en wat je persoonlijke doelen zijn. Het is belangrijk om hier samen met jouw therapeut goede afspraken over te maken.

Echografie

en echo is een onderzoek om binnenin uw schouder te kijken. U krijgt een echokop (soort microfoon) op uw schouder. Een echo-onderzoek bij schouderklachten kan helpen, maar is in veel gevallen niet nodig voor een goed herstel. Zijn je klachten plots ontstaan na een val of blessure, of verbeteren de klachten niet genoeg met fysiotherapie? Dan adviseert de fysiotherapeut soms om een echo te laten maken. Sommige fysiotherapeuten kunnen zelf een echo maken. Maar je kunt hiervoor ook terecht bij een huisarts of in het ziekenhuis.

Het is belangrijk om te weten dat een echo-onderzoek niet alleszeggend is. De fysiotherapeut kijkt samen met jou in hoeverre de echoresultaten de klachten verklaren en welke invloed dit heeft op de behandeling.

Wat kun je zelf doen?

- **Het is goed om te blijven bewegen, ook als dit soms wat pijnlijk is. Bewegen zorgt voor ontspanning en verbetert de bloedsomloop. Houd als vuistregel aan dat de pijn ná het bewegen niet erger is dan vóór je begon.**
- **Door zware inspanningen, handelingen die langer duren en handelingen die je vaker herhaalt, kan de pijn toenemen. Wissel verschillende activiteiten en rust zo nodig regelmatig.**
- **Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Maar hoeveel beweging is nou goed? De Bewegnorm van de Gezondheidsraad is: beweeg 5 keer per week minimaal 30 minuten matig-intensief (bijvoorbeeld stevig doorwandelen, fietsen en zwemmen) en doe 2 keer per week oefeningen voor het verbeteren van je spierkracht en balans.**
- **Zit je vaak of lang achter elkaar? Door minder te zitten kan je klachten aan gewrichten voorkomen.**
- **Kun je door je schouderpijn je werk minder goed doen? Dan kan een (arbeids-/bedrijfs) fysiotherapeut je helpen met werkplekadvies.**

Bronnen:

- KNGF Evidence Statement Subacromiale klachten (2011)
- NHG Richtlijn Schouderklachten (2019)

