



Schouder-impingement

Wat is een schouderimpingement

Inklemming van peesweefsel en slijmbeurs tussen de kop van de bovenarm en dak van de schouder tijdens bewegen van de arm. Wat is de oorzaak; de oorzaak van deze inklemming kan het gevolg zijn van:

1. Een veranderd bewegingspatroon van het gewricht (na een ongeval)
2. Spierzwakte of overbelasting van de spieren (werkhouding)
3. Een te strak of te los schouderkapsel (luxatie of stijve schouder)
4. Veranderingen van de bot of peesstructuren (slijtage)
5. Combinaties van de bovenstaande factoren.

Wat is het klachtenbeeld

Pijn en bewegingsproblemen van de schouder en bovenarm. Meestal zit de pijn ter hoogte van de schouder en bovenarm en kan soms uitstralen naar de nek en onderarm. De klachten treden vaak 's avonds in rust en 's nachts op. Ook bij heffen van de arm en bij onverwachte bewegingen kan pijn optreden (zijwaarts reiken arm).

Wat kunt U er zelf aan doen

Vermijden van elke pijnlijke beweging en die bewegingen waardoor u later in rust en 's nachts meer pijn krijgt. De pijn in rust kunt u bestrijden door te koelen met ijs en het gebruik van pijnstillers. Op advies van fysiotherapeut doen van pijnloos uitgevoerde oefeningen.

Welke behandeling is mogelijk.

- Medicijnen, koelen met ijs en/of injecties kunnen de pijn verlichten.
- Om pijnlijke bewegingen te vermijden moet u rust met de schouder nemen eventueel kortdurend ondersteund met mitella of tape.
- Bij afname van pijn kan er door de fysiotherapeut getraind worden op kracht en herstel beweeglijkheid van schouder en schoudergordel.
- Afname van de spierspanning d.m.v. massage.
- Bij aanblevende en ernstig beperkende klachten kan een operatie overwogen worden.



Fysiotherapiepraktijk Van Poorten, R.A.L.M. Van Poorten
Pleiadenstraat 44, 2024 TP Haarlem | 023-5275511 (praktijk) | 023-5375895 (privé)
www.fysiovanpoorten.nl | contact@fysiovanpoorten.nl

Schouder-impingement

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl