



Schouderklachten?

INFORMATIEFOLDER FYSIOFITS

>>FysioFits

Praktijk voor Fysio en Manuele Therapie

>> Aandoening

Impingement is het Engelse woord voor inklemming en is een veel voorkomende oorzaak van schouderklachten. Deze inklemming vindt plaats tussen het schouderdak en de schouderkop en wordt vaak veroorzaakt door herhaaldelijke bovenhandse bewegingen of een niet optimaal functionerende schouder. We onderscheiden twee vormen van impingement namelijk een primair- en een secundair impingement. Primair impingement wil zeggen dat de oorzaak echt in de schouder zelf ligt. Doordat er compressie op peesweefsel ontstaat (gelegen tussen het schouderdak en schouderkop) ontstaan opeenvolgende kleine beschadigingen. Een secundair impingement daarentegen wordt meestal veroorzaakt door te veel beweging in het schoudergewricht of door instabiliteit. Ook de houding kan een rol spelen. Impingementklachten komen zowel bij jongere als oudere mensen voor, vaak gaat het bij jongere mensen om een secundair impingement en bij oudere mensen om een primair impingement.

>> Klachten

Bij een impingement treden vaak pijnklachten op die kunnen uitstralen naar de voorkant van de schouder en in de bovenarm. De pijn kan verergeren bij tillen of naar voren rijden. Ook bovenhandse bewegingen kunnen in een bepaald gebied pijnlijk zijn. Door deze klachten kunnen bepaalde dagelijkse handelingen als een jas aantrekken of de haren kammen pijnlijk zijn. In sommige gevallen kan er een gevoel van krachtsverlies of stijfheid aanwezig zijn.

>> Hoe gaat onze fysiotherapeut te werk?

De fysiotherapeut gaat samen met u bekijken wat er aan de hand is. Dit verloopt in de meeste gevallen als volgt:

- 1 Als eerste vindt er een kort gesprek plaats waarin de fysiotherapeut vraagt naar uw algemene gegevens, de klachten en uw huidige situatie. Hierdoor krijgt de fysiotherapeut een indruk van de klacht en kan hij/zij zich een beeld vormen over de mogelijke oorzaak. Ook kan de fysiotherapeut u verzoeken een vragenlijst in te vullen.
- 2 Na het gesprek volgt er een lichamelijk onderzoek. Dit bestaat uit een observatie, actief en passief bewegingsonderzoek en weerstandstesten. Dit onderzoek wordt aangevuld met een aantal aanvullende tests om de aandoening te bevestigen dan wel te ontkrachten. Afhankelijk van het klachtenbeeld worden er meer of minder tests gedaan.
- 3 Tot slot volgt er een kort gesprek waarin de fysiotherapeut zijn/haar bevindingen met u deelt en wordt het behandelplan besproken zodat u weet waar u aan toe bent.
- 4 Bij uw goedkeuring wordt er een verslag geschreven voor de huisarts om deze op de hoogte te stellen van de behandeling die u gaat volgen. Mocht u hier bezwaar tegen hebben dan kunt u dit aangeven bij onze fysiotherapeut.

» De behandeling

De behandeling bij impingement klachten zal in de meeste gevallen bestaan uit de volgende onderdelen:

- Adviezen omtrent de omgang met uw klachten en hoe deze in de toekomst voorkomen kunnen worden.
- Mobilisaties of manipulaties om uw schouder en aanverwante structuren weer op een goede manier te laten bewegen en de bewegelijkheid te normaliseren.
- Oefentherapie om de spieren rond de schouder en schouderblad te versterken.
- Aanvullende therapievormen passend bij uw specifieke situatie.



» Afsluiting

Na afloop van de behandeling wordt er een kort eindverslag naar uw huisarts gestuurd om deze te informeren over de behandeling en het resultaat ervan.

» Team FysioFits

- Harmke Berenpas
Fysiotherapie en Sportfysiotherapie
- Casper Oude Lohuis
Fysiotherapie, Manuele therapie en Echografie
- Bregtje Kuppens
Fysiotherapie, Hydrotherapie en Geriatrie Fysiotherapie
- Guido Heerink
Fysiotherapie
- Jordi Koning
Fysiotherapie en Dry Needling
- Paul Nip
Fysiotherapie en Arbeidsfysiotherapie



» Meer informatie?

Heeft u een vervelende klacht en kunt u zich niet optimaal bewegen? U bent bij ons in goede handen. We zorgen ervoor dat u zich als vanouds kunt bewegen.

FysioFits Raalte

Hammerweg 8B
8101 NE Raalte
T: 0572 - 36 30 23

FysioFits Heino

L.J. Costerstraat 23
8141 GN Heino
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Hoonhorst

Kerkstraat 24
7722 LR Hoonhorst
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Heeten

Dorpsstraat 3
8111 AA Heeten
T: 0572 - 36 30 23

info@fysiofits.nl | www.fysiofits.nl

f [fysiofits](https://www.facebook.com/fysiofits)
t [@FysioFits](https://twitter.com/FysioFits)

» FysioFits