



# Sport Medisch Centrum PAPENDAL

## Chronische schouderklachten

Schouderpijn is een veel voorkomende klacht. Deze klacht kan zomaar ontstaan en naast pijn ook beperkingen geven in het dagelijks leven. Op de schouder liggen kan moeilijk, zo niet onmogelijk worden, hoog reiken of heffen van de arm gaat moeizaam, zelfs aan en uitkleden kan vaak niet meer op de gewone manier.

## Hoe ontstaan deze schouderklachten?

In de meeste gevallen is er sprake van peesklachten van de schouderspieren.

De meest belangrijke schouderspieren en pezen betreffen de zogenaamde *rotator cuff*. Dit is een spiergroep dat samen met het schouderkapsel ervoor zorgt dat de schouderkop in de kom blijft en dat de ruime bewegingen van de arm soepel verlopen.

Meestal ontstaan deze klachten vanaf middelbare leeftijd. Dan verouderen de pezen van de rotator cuff. Men ziet tijdens echografisch onderzoek verdikte pezen, soms kleine of grotere scheurtjes of kalkafzettingen. Dit hoort bij het normale verouderingsproces, net zoals het grijs worden van haar.

## Behandelmogelijkheden

In de meeste gevallen is er sprake van een tijdelijke overbelasting van de schouderpezen. Dit is bij de jongere bovenhandse sporter maar ook bij de ouder wordende schouderpezen het geval. Soms gaan de klachten vanzelf over, echter, bij 40% van de gevallen is er na 12 maanden nog steeds sprake van klachten zoals pijn of bewegingsbeperking.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat er uiterst zelden een operatie aan te pas moet komen bij deze klachten en dat oefentherapie de meest effectieve benadering is. Soms kan dit in combinatie met manuele therapie of andere fysiotherapeutische behandeltechnieken.

## Preventie

Als de klachten verminderd of niet meer aanwezig zijn is het belangrijk om te achterhalen hoe de schouder overbelast kan raken (dat kan door teveel of juist te weinig te doen) en hoe je ervoor kunt zorgen dat de schouder fit genoeg is om overbelasting te voorkomen. Deze preventieve maatregelen maken deel uit van een fysiotherapeutische behandeltraject.