

Impingement syndroom

Impingement is de basis voor veel schouderproblemen. Impingement staat voor inklemmen van weke delen tussen de schouderkop en schouderdak. De weke delen (pezen, slijmbeurs) raken geïrriteerd verdikken er ontstaan littekens, raken gezwollen, en eventueel gaan deze processen over in kalksporen of kalkdepots. Als de weke delen vaker inklemmen wordt het ingeklemde weefsel slechter en slechter en kunnen deze plekken langzaam achteruitgaan in kwaliteit en kunnen er spontane scheurtjes optreden die tot nog meer klachten aanleiding geven.

Het impingement syndroom wordt vaak zowel bij mannen als bij vrouwen gezien. Vaak is er pijn bij liggen op de schouder met name 's nachts, bij werkzaamheden boven het hoofd, en bij sporten met veel beweging boven het hoofd zoals tennis badminton etc.

Primaire Oorzaken

Deze ruimte kan te klein worden als gevolg van: verstoorde bewegelijkheid van schouderblad- verdikking van de weke delendoor kalksporen of door botgroei (subacromiale exostose) hoogstand van de humeruskop door degeneratieve processen in de rotator cuff (cuffscheuren)

Secundaire oorzaken

Het effect van het niet goed centraal blijven van de kop in de kom en een beweging van de schouderkop verplaatst naar voren en naar boven en zodoende botst en kneust tegen het schouderdak. Oorzaken kunnen zijn:

- instabiliteit van de schouder na luxatie
- neurologische insufficiëntie, zenuwuitval
- capsulaire beperking (meestal posterior (achter))

- verkeerd spiergebruik, dysfunctie
- vermoeidheid en spanningen

Kenmerken /Symptomen aandoening

Trekkende pijn zijkant bovenarm beginnende net onder de schouder tot midden bovenarm

- Pijn bij heffen van de arm
- Pijn in het begin eerst na activiteit (bijv sport) later ook vaker gedurende activiteit en tot slot meer continue pijn ook 's nachts
- Pijn bij langer liggen op de arm/schouder
- Pijn bij langer de arm naar voren en iets omhoog houden bijv. krant ophouden, autorijden
- Vaak weinig fysiek actieve mensen, plotselinge toename schouder belastende activiteit

Zelfhulp/Fysiotherapie

Belangrijk is om de pijnklacht niet als vanzelfsprekend te aanvaarden. De pijnklacht heeft een mechanische oorzaak, er beweegt iets fundamenteel verkeerd in de schoudergordel en *dat* veroorzaakt de pijnklacht.

Het aanleren van een goed bewegingspatroon kunt u zelf proberen, naarst pijnverlichtende maatregelen en rust voor de schouder.

Onze fysiotherapeut kan helpen met het aanleren van goede bewegingen, pijn bestrijden en het opstellen en uitvoeren van een behandelprogramma:

Fase 1: 1-2 weken: ontstekingsfase/verbeteren bewegingsritme van schouderblad/mobiliteit vergroten

Fase 2: 3-4weken: verbeteren bewegingsritme van schouderblad/mobiliteit vergroten spierkracht/stabiliteit schoudergordel

Fase: 5-6 weken: mobiliteit vergroten, verbeteren spierkracht/stabiliteit schoudergordel

Fase 4:7-12 weken: functionele oefeningen, verbeteren spierkracht/stabiliteit schoudergordel

Rol van de Fysiotherapeut

- Onderzoek en voorlichting over de aandoening en de mogelijke gevolgen voor de toekomst
- Preventieve maatregelen die genomen kunnen worden om verergering te voorkomen
- Aanleren van juiste houding waardoor de pijnklacht verminderd en mogelijk snel verdwijnt binnen 6 weken
- Mobilisatie van schoudergewricht
- Oefentherapie om de bewegingsritme van de schoudergordel en de functie van de schouder te verbeteren

Einddoel

Het einddoel van de behandeling is om de oorzaak van impingement klachten te doen wegnemen, de pijnklacht binnen 6 weken te doen afnemen en zonder pijn alle dagelijkse activiteiten te kunnen uitvoeren na afloop van de behandelserie.

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

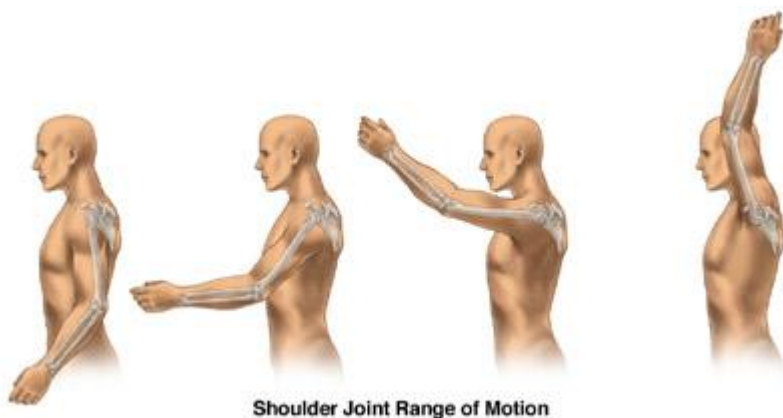
- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.



Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten werken in het *Schouder*team en zijn gespecialiseerd in de behandeling van schouderklachten.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl
www.fysiowalrave.nl



SCHOUDER

IMPINGEMENT

SLIJMBEURSONTSTEKING

PEESONTSTEKING

