

## **De gezonde schouder**

Het schoudergewricht wordt gevormd door een kom; die een deel van het schouderblad is, en de kop van de bovenarm.

De beweging in het schoudergewricht is afhankelijk van een groep van vier spieren. Deze spieren liggen als een soort manchet om de kom van het schoudergewricht. De spieren monden uit in pezen, waarvan de uiteinden aan

de bovenarm vastzitten. Normaal glijden zo de pezen gladjes tussen het schouderdak en bovenarm. Wanneer de rotatorspiers aanspannen kan de schouder verschillende kanten op bewogen worden.

## **Neerplastiek**

Neerplastiek is een operatie aan de schouder volgens Neer; Neer was een bekende schouder specialist.

De operatie kan uitgevoerd worden door middel van een open procedure of via een zogenaamde scopic (kijkoperatie).

Bij de open procedure wordt een kleine snee van ongeveer 5 centimeter aan de voorzijde van de schouderkop gemaakt. Aan de onderkant van het schouderblad wordt een stukje bot verwijderd. Eventuele kalkophopingen worden ook verwijderd. De bewegingsruimte voor de spieren en pezen én voor de slijmbeurs is nu vergroot, zodat zij niet

meer bekneld raken en de irritaties verdwijnen. De pijnklachten zullen daardoor verdwijnen.

## **Oorzaken van een verkleind ruimte van de schouder**

Door verschillende factoren kan de ruimte verkleind worden.

### **Intrinsieke factoren** (van binnen uit):

- de vorm van de schouderblad
- verdikking van de pezen door ouderdom

### **Extrinsieke factoren** (van buiten af):

- repeterende bewegingen
- vaak boven het hoofd bewegen

## **Revalidatie van Neerplastiek**

Het is van belang de belasting gelijk te maken aan de belastbaarheid. Doe je namelijk teveel, dan blijven de klachten aanhouden en kan er een scheurtje in de spieren van de schouder ontstaan.

FysioWalrave heeft een protocol voor behandeling van de schouder na Neer-operatie opgesteld. Hierbij zullen de therapeuten in eerste instantie ervoor zorgen dat bovenstaande van kracht wordt, en dat eventuele factoren die van invloed zijn op de klachten naar boven komen zodat er maatregelen genomen kunnen worden.

Vervolgens wordt er aan de hand van de klachten gewerkt naar een situatie die te vergelijken is met de situatie voordat de klachten begonnen.

## **Er zijn drie fasen te onderscheiden:**

### **Fase 1 (week 0-2)**

Hierin wordt de schouder met mitella ontlast en wordt met behulp van de fysiotherapeut de schouder in beweging gehouden zodat het niet stijf wordt.

### **Fase 2 (2-3 weken)**

Als de pijn het toelaat wordt de schouder niet meer in mitella gedragen. Verder wordt de schouderkapsel passief op rek gebracht en wordt en gestart met oefentherapie.

### **Fase 3 (week 3-6)**

In deze fase wordt de schouder actief gemobiliseerd en neemt de intensiteit van de oefeningen toe.

## **Einddoel**

Het doel van de therapie is om pijnvrij en zonder beperkingen in dagelijkse leven en in sociale leven te kunnen functioneren.

### Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

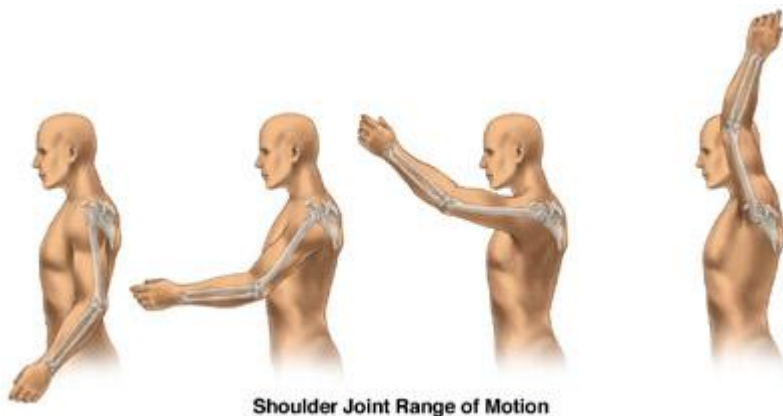
- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

### 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 *Schouderteam* 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](mailto:info@fysiowalrave.nl)  
[www.fysiowalrave.nl](http://www.fysiowalrave.nl)



# Schouder

## SCOPISCHE NEERPLASTIEK

