

De behandeling van schouderklachten

Screening en intake

De manueel therapeut beoordeelt tijdens de screening en intake of manuele therapie de beste behandeling is voor jouw schouderpijn. Hij doet dit door op zoek te gaan naar de oorzaak van de pijn. Hij vraagt naar hoe de schouderpijn is ontstaan en wanneer je er veel en wanneer je er minder last van hebt. Hij kijkt naar je houding, hoe je beweegt en onderzoekt je gewrichten en spieren. Misschien laat hij je ook een paar oefeningen doen. Als de manueel therapeut heeft gezien dat hij jou kan helpen, bespreekt hij met je hoe de behandeling eruit gaat zien.

Soms kun je met schouderpijn beter behandeld worden door een arts, bijvoorbeeld als je van de fiets bent gevallen. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.

De behandeling

Mensen die met schouderklachten bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak direct een verandering: de pijn is minder en de schouder en de wervelkolom voelen soepeler aan of bewegen beter. Dit komt omdat de manueel therapeut specifieke technieken toepast om de gewrichten beter te laten functioneren en om je houding en bewegingen te verbeteren. Hij kijkt altijd goed naar wat het beste bij je past. Hij behandelt bij schouderpijn vaak ook de bovenrug en de nek. Daarnaast vertelt hij hoe je goed en gezond kunt blijven bewegen en geeft tips en adviezen over een goede houding. Ook krijg je oefeningen mee die helpen voorkomen dat de klachten terugkomen.

Meer weten over manuele therapie?

Ga naar www.demanueeltherapeut.net.

Daar lees je meer over manuele therapie en over de behandeling van veelvoorkomende aandoeningen. Ook kun je opzoeken welke manueel therapeut bij jou in de buurt werkt.

Verzekerd voor manuele therapie bij schouderklachten

Manuele therapie zit voor kinderen (jonger dan 18 jaar) in het basispakket van de zorgverzekering. Als je 18 jaar of ouder bent dan is een aanvullende verzekering nodig. Informeer hiernaar bij je zorgverzekeraar.



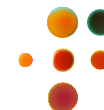
**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

© NVMT 2020

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT). De informatie in deze folder is met de grootst mogelijk zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie waaraan geen rechten kunnen worden ontleend.

Manuele therapie bij schouderklachten



**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

Manuele therapie bij schouderklachten



Een pijnlijke schouder kan behoorlijk lastig zijn: normale dagelijkse activiteiten als douchen en aankleden kosten moeite. Maar ook bij het sporten, met tillen of tijdens het werk kan de

schouder ineens pijn doen. In deze folder lees je wat de manueel therapeut voor je kan betekenen en wat je zelf kunt doen.

De klachten van schouderpijn

Veel mensen hebben schouderklachten. Mensen hebben dan een pijnlijke of stijve schouder, kunnen de schouder slecht bewegen of hebben er minder kracht in. Pijn ontstaat vaak doordat de schouder niet goed beweegt. Soms beweegt het schoudergewricht niet goed en soms werken de schouderpijnen niet goed genoeg. Heel soms is er iets in de schouder kapot of beschadigd. Schouderpijn kan ook vanuit de nek of bovenrug komen. Schouderpijn gaat niet altijd vanzelf over; loop daarom niet te lang met schouderklachten rond.

Blijf niet te lang met rugklachten rondlopen. Als de klachten niet binnen enkele weken verdwijnen, neem dan contact op met een manueel therapeut.

Heb je een klacht die met bewegen te maken heeft? Dan mag je direct naar de manueel therapeut. Je hoeft dus niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijsbriefje nodig.

Wist je dat je ook één keer naar een manueel therapeut kunt gaan? Hij kijkt dan samen met jou naar je klacht en vertelt hoe de behandeling eruit gaat zien en wat je zelf moet gaan doen. Zo weet je meteen waar je aan toe bent.

Wat kun je zelf doen?

Als je gezond leeft, blijft bewegen en positief denkt, herstel je sneller.

Blijf bewegen

Het is belangrijk om te blijven bewegen. Door te bewegen blijven je spieren en gewrichten sterk en soepel en heb je minder vaak pijn. Misschien dat bewegen in het begin pijn doet, maar houd vol en blijf rustig bewegen. Beweeg elke dag een beetje meer. Als een bepaalde beweging de schouderpijn erger maakt, kun je deze beter niet meer doen. Probeer een paar keer per dag je schouder verschillende kanten op te bewegen. Zwaai bijvoorbeeld regelmatig met je armen naar voren, achteren of opzij. Wissel bewegingen af.

Denk positief

Probeer niet teveel aan je schouderpijn te denken en vertrouw erop dat de pijn weer over gaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer je de pijn voelt.

Leef gezond

Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet en niet of minder rookt, herstel je sneller.

Feiten over schouderpijn

- Schouderpijn staat op nummer 2 van meest voorkomende klacht
- Ongeveer 60% van de mensen is na een jaar klachtenvrij
- Van de 1.000 mensen die naar de huisarts gaan, hebben ongeveer 16 mensen pijn aan hun schouder



Naar de manueel therapeut

Een manueel therapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een aanvullende masteropleiding voor manuele therapie heeft gevolgd. Hij heeft zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van mensen met pijn- en/of bewegingsklachten en in het bijzonder klachten aan de rug, nek, schouders en heup.

Robin (46): 'Van de één op de andere dag kon ik mijn arm niet meer bewegen. Haren kammen of een bord uit het keukenkastje pakken waren een enorme opgave voor me. Ik maakte me echt zorgen. De manueel therapeut heeft mij uitgelegd wat er aan de hand was en wat ik kon verwachten.'

De manueel therapeut kijkt naar de manier waarop je beweegt en naar het geheel van gewrichten en spieren. Ook kijkt hij of er misschien iets anders is wat jouw klacht (mee-)veroorzaakt, zoals stress of hoe je slaapt of eet. Elke patiënt is anders, daarom maakt de manueel therapeut een behandelplan dat past bij jouw klacht.

Als het nodig is, werkt hij samen met de huisarts, een medisch specialist of andere zorgverlener. Vaak merk je na een (paar) behandeling(en) al verschil: je hebt minder pijn en je kunt soepeler bewegen.