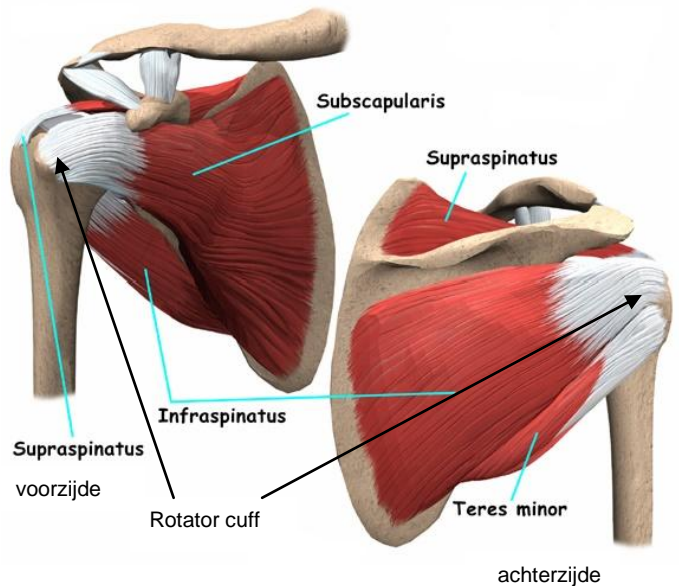


Schouderklachten

Rotator cuff pees inklemming

Het grootste deel van de schouderklachten ontstaat door een irritatie van het punt waar 4 pezen van het schouderblad samenkomen de kop van de bovenarm, dit punt heet de "rotator cuff". Deze pezen hebben als functie het naar binnen/buiten draaien en optillen van de arm en zijn als zodanig belangrijk voor de stabilisatie van de schouder. De rotator cuff bevindt zich in een tunnel tussen de bovenarm (bodem) en het sleutelbeen/schouderblad (dak). Bij het omhoog tillen van de arm wordt de tunnel ruimte nauwer. De irritatie van rotator cuff (en de bijbehorende slijmbeurs, die er bovenop ligt) ontstaat als deze ingeklemd raakt tussen het dak en de bodem van de tunnel.



Oorzaken van inklemming

- Zwelling van de rotator cuff na overbelasting (activiteit boven de schoudergordel: bv tennis, schilderen, ver reiken enz.).
- Onevenwicht in de schouderpijkracht. Bij de meeste sporten worden alle spieren die de arm omhoog brengen/binnen draaien goed getraind, terwijl de spieren die de arm naar beneden brengen/buiten draaien zwak zijn (bv zwemmen, tennis, alle werpsporten).
- Instabiliteit van de bovenarm (schouder gewricht). De rotator cuff wordt overbelast om de schouderstabiliteit te handhaven.
- Een aangeboren erg kleine ruimte tussen de bovenarm en het sleutelbeen/schouderblad (type I,II,III acromion).
- Te weinig bewegingsmogelijkheid in de rug/nek zodat de schouder grotere beweging moet uitvoeren.

Vicieuze cirkel

Het gevolg van inklemming is een ontsteking van de rotator cuff. Hierdoor zwelt de rotator cuff op, de inklemming wordt daardoor erger, zo ontstaat er een vicieuze cirkel. Bij langdurige inklemming (jaren) kan er een verkalking van de rotator cuff ontstaan. In een nog verder stadium kan de rotator cuff afscheuren.

Rust

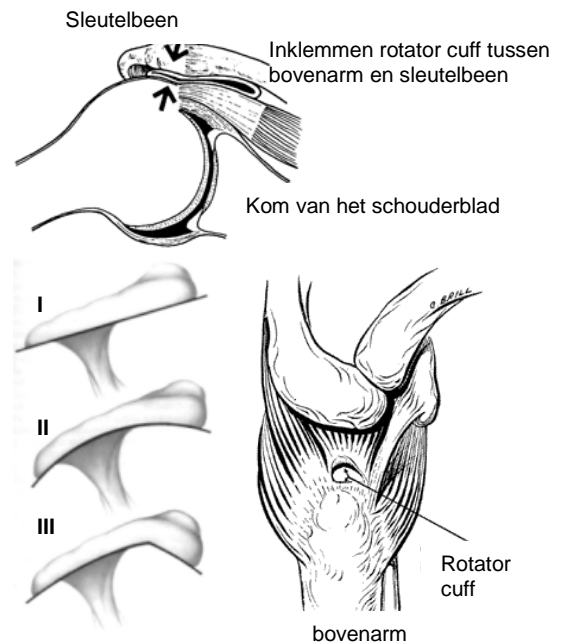
Aangezien een groot gedeelte van de schouderklachten ontstaat na overbelasting met zwelling en inklemming van de rotator cuff en slijmbeurs als gevolg, is rust de aangewezen behandeling. De zwelling trekt weg waarna de rotator cuff niet meer ingeklemd raakt. Rust houdt in: niet boven de schoudergordel werken en niet ver reiken.

Ontstekingswerende middelen

Ontstekingswerende middelen halen de ontsteking uit de rotator cuff en slijmbeurs, zodat de zwelling en daarmee de inklemming afneemt (doorbreken van de vicieuze cirkel). Deze middelen hebben naast een ontstekingswerend effect ook een pijnstillend effect, na het stoppen van de medicatie kan de pijn even erger worden.

Ontstekingswerende injectie

Een injectie met een ontstekingswerend hormoon in de schouder werkt efficiënter dan medicatie in pilvorming aangezien het direct op de juiste plaats terecht komt. Het heeft wel als nadeel dat de pees zwakker wordt. Gedurende 3 maanden na de injectie dient overbelasting vermeden te worden, de zwakkere pees wordt nadien sneller overbelast. Vanwege het verzwakkend effect op de pees wordt de injectie maximaal 3 maal herhaald.



Oefenprogramma

Principe van de oefentherapie

- Zoals op de plaatjes te zien is trekken de spieren die de schouder naar binnen/buiten doen draaien (teres minor, infraspinatus en subscapularis) de bovenarmkop (bodem tunnel) ook naar beneden. Het trainen van deze spieren kan de tunnel voor de rotator cuff dus groter maken.
- De schouder spieren zitten vast op het schouderblad. Het schouderblad is het fundament van de schouder (schouder stabilisatie). De spieren tussen de wervelkolom en het schouderblad dienen goed getraind te zijn om deze functie te kunnen waarborgen.

Mobiliserende nek oefeningen

Aangezien een deel van de schouderbeweging voort komt uit een rotatie in de nek en de bovenste borstwervels dienen deze goed mobiel te zijn. Voer alle oefeningen 3 maal uit (voor beide zijden).

Oefening 1

Draai het hoofd geheel naar één kant en druk licht met de handpalm tegen de kaak totdat je de rek in de nek voelt.

Oefening 2

Buig het hoofd achterover, druk licht met de handpalm op het voorhoofd totdat er een rekkend gevoel in de nek ontstaat.

Oefening 3

Buig het hoofd zijwaarts druk licht met de handpalm op het zijkant van het totdat er een rekkend gevoel in de nek ontstaat.

Oefening 4

Leg de kin op de schouder, leg vervolgens de handpalm op de achterhoofd en duw het hoofd in de richting van de oksel totdat er een rekkend gevoel ontstaat in de nek.



Mobiliserende schouder oefeningen

Schouder revalidatie | Rozenberg © 2007

Voer de volgende oefeningen 1 maal uit, houde de rekpositie wel 30 seconden aan (voor beide zijden). Als één of meerder oefeningen niet mogelijk zijn, probeer dan toch zo ver mogelijk te komen.

Oefening 1

Breng de elleboog van de rechter arm langs voren naar de linker schouder met behulp van de linkerhand totdat er een rekkend gevoel ontstaat.

Oefening 2

Probeer beide handen achter de rug in elkaar te laten grijpen. Strek dan de ellebogen en probeer de handen zo hoog mogelijk op te tillen.

Oefening 3

Breng de ene hand achter de rug en trek deze met de andere hand naar beneden en naar links totdat een rekkend gevoel ontstaat.

Oefening 4

Probeer beide handen achter in elkaar te laten grijpen, 1 onderhands en 1 bovenhands.

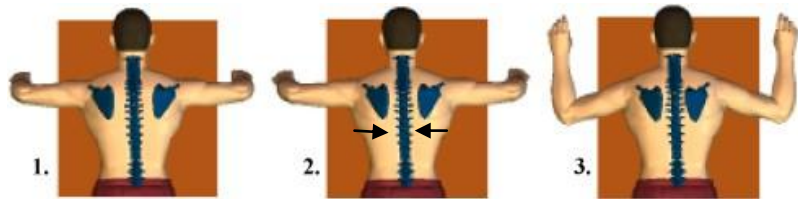


Schouderblad stabiliserende oefeningen

Voer onderstaande oefeningen steeds 3x15 maal uit, met 30 seconden pauze tussen de series van 15.

Oefening 1

Armen gebogen optillen naast het lichaam met de onderarmen naar voren wijzend. Vervolgens schouderbladen langzaam, maar zo krachtig mogelijk naar elkaar toe trekken en daarna onderarmen omhoog draaien terwijl de schouderbladen zo dicht mogelijk tegen elkaar blijven staan. Dit traint de spieren die de bovenarm stabiliseren. Naar onder trekken en naar buiten draaien.



Oefening 2: schouderblad stabilisatie

Hierbij dient een elastieken band worden vastgemaakt aan de muur/deur. Bv Dynaband, verkrijgbaar in sportwinkels of bij een fysiotherapeut, of een fiets binnenband. Trek vervolgens met beide handen aan de elastieken band. Concentreer op het na elkaar toetrekken van beide schouderbladen.

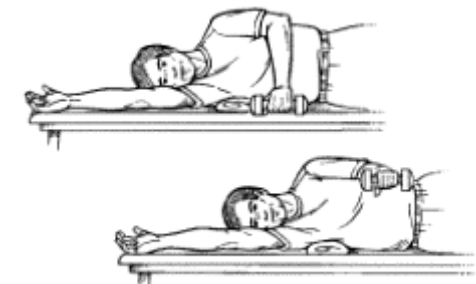
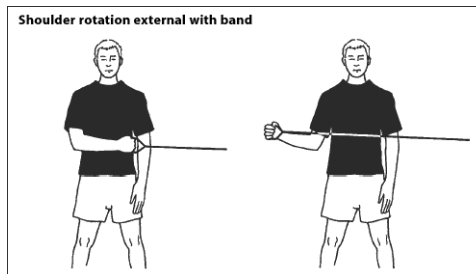


Oefening 3: exorotatie

De oefening kan worden uitgevoerd met elastiek of met gewichten. Met elastiek dient de oefening staand te worden uitgevoerd met het elastiek bevestigd aan de deur/muur. Span de band op door de schouder naar buiten te draaien. Probeer het lichaam stil te houden. De oefening kan ook worden uitgevoerd met gewichten: zijligging til het gewicht dan op door de schouder naar buiten te draaien.

Oefening 5: endorotatie

Is hetzelfde als oefening 3, echter u dient de arm naar binnen gedraaid te worden.

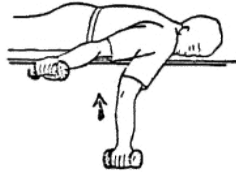


WEEK 1-3

Oefening 4: voorover roeien

Hierbij ga je voorovergebogen staan/zitten met de armen naar beneden hangend. Neem 2 gewichten in de arm, of gebruik een elastiek. Breng vervolgens de armen zijwaarts net niet gestrekt omhoog. Concentreer op het na elkaar toetrekken van beide schouderbladen.





WEEK 4-6

Oefening 6: voorwaarts heffen

De oefening dient staan te worden uitgevoerd. Breng afwisselend beide armen voorwaarts omhoog tot de hand zich op het niveau van de schoudergordel bevindt. Concentreer op het na elkaar toetrekken van beide schouderbladen. Gewichten of een elastiek kan worden gebruikt

Start



Finish



Oefening 7: opdrukken tegen de muur

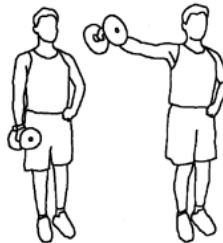
Druk jezelf op tegen de muur. Belangrijk is om helemaal uit te strekken in de schouder (zodat de schouders/schouderbladen naar voren komen). Probeer de oefening steeds zwaarder te maken door de handen steeds lager te zetten (bv op vensterbank, tafel).



WEEK 7-9

Oefening 8: zijwaarts heffen

Zelfde als oefening 6, echter nu langs de zij. Met gewichten of een elastiek.



Oefening 9: boven de schoudergordel

Buikligging: de arm naast het bed/bank. Til het gewicht op door de elleboog 90° te buigen (onderarm verticaal) en daarna met de schouder enkel een draaiende beweging uit te voeren (zodat de onderarm horizontaal komt). De oefening kan ook staand met een elastiek worden uitgevoerd. Start met de onderarm horizontaal en breng het elastiek op spanning door de bovenarm naar buiten te draaien (onderarm verticaal).



IJs

Doe na de oefeningen 10 minuten ijs op de meest pijnlijke plaats. Doe dit ook als er na een activiteit veel pijn bestaat. De kou vermindert de bloeddorstrooming en daarmee de ontstekingsreactie na een overbelasting.

Fysiotherapie (manueel therapie)

- Manueel fysiotherapie is geïndiceerd wanneer er een bewegingsbeperking in de nek/rug. Bij een normale schouderbeweging dienen de nek- en de bovenste borstwervels mee te draaien. Indien dit beperkt is dan zal de schouder dit moeten overnemen en kunnen er klachten van overbelasting ontstaan.
- Fysiotherapie kan in de vorm van massage/warmte-koude therapie/ultrasoon/iontophorese de ontstekingsreactie doen verminderen.

Duur oefentherapie

Na 6 weken oefeningen dient er een duidelijke verbetering van de klachten te zijn, indien dit niet het geval is, neem contact op met de arts.

Preventie

Om in het vervolg klachten te voorkomen is het belangrijk de spieren goed getraind te houden (zodat overbelasting minder snel optreedt) en de spieren in balans te houden door bovenstaande oefeningen te onderhouden.

Sportherstel

Als er een duidelijke verbetering is in het klachtenpatroon kan er een begin worden gemaakt met sportherstel (meestal naar 6-9 weken, de klachten hoeven niet volledig verdwenen te zijn). Begin met een warming-up d.m.v. bovenstaande rekoefeningen van de nek en de schouder.

Zwemmen

- goede body-roll: minder beweging vanuit de schouder en meer vanuit de nek en rug
- korte snelle slagen i.p.v. lange slagen
- elleboog goed buigen bij de teruggaande beweging
- ademen aan beide zijden van de body-roll
- armen goed naar de middellijn bij in het water komen

Tennis

- In het begin alle bovenhandse slagen vermijden. Start tegen het oefenmuurtje of met minitennis, waarbij je langzaam naar achteren gaat. Alleen onderhandse slagen, waarbij je zoveel mogelijk van laag naar hoog slaat.
 - Vervolgens mag je het tempo van het baselinetennis opvoeren, waarbij je alleen vlakke slagen slaat. Aan het net alleen lage volleys.
 - Langzamerhand mag je ook meer hoge topspin ballen slaan en mag je ook de volleys wat hoger nemen.
 - De volgende stap is het overgooien van een tennisbal. Ga staan op de servicelijn en gooi de bal bovenhands over naar je partner aan de andere kant van het net. Gaat dit goed, dan langzaam de afstand en de snelheid vergroten.
 - Nu mag je beginnen met serveren, waarbij je de eerste keer de beweging zonder bal uitvoert. Vervolgens serveer je vanaf de service lijn. Vergroot langzaam de afstand en snelheid. Ook rustig smashes is nu toegestaan. Tijdens deze fase is aandacht voor de techniek en timing belangrijk. Het gevoel van timing zorgt ervoor dat het inslijpen en verbeteren van de juiste techniek met minimale krachtsinspanning verloopt.
 - De volgende stappen zijn het spelen van oefenpunten, gevolgd door oefengames, een oefenset en een oefenwedstrijd.
 - Aan wedstrijdtennis ben je toe indien je twee tot vier weken pijnvrij oefenwedstrijden hebt gespeeld.
- Het eerste toernooi slechts voor één onderdeel inschrijven!

