

Fysiotherapie

Binnen Gezondheidscentrum Marne start u dankzij het Zorgprogramma SAPS direct met fysiotherapie bij Fysiotherapie Dekker. De fysiotherapeut die u behandelt, is gespecialiseerd in schouderklachten. Ook krijgt u zo nodig goede pijnstillers, al dan niet in combinatie met ontstekingsremmers. Bovendien kunt u een echo laten maken. Dit is een pijnloze, veilige en betrouwbare manier om alle structuren van de schouder en SAPS in beeld te brengen. U weet zo precies wat er aan de hand is en wat voor u de beste aanpak is.

U krijgt vanaf de eerste behandeling beweegadviezen om te voorkomen dat u door de pijn een verkeerd beweegpatroon krijgt. Met een goed beweegpatroon worden uw pezen en slijmbeurs niet overbelast en verandert de stand van uw schouderbladen niet. Uw spieren in de schoudergordel blijven zo sterk en u voorkomt dat u onbedoeld zelf uw klachten verergert of onderhoudt. Ook kijkt onze fysiotherapeut naar uw houding, vooral van uw bovenrug, in rust en tijdens bewegen.

Onze fysiotherapeut laat u meteen starten met oefeningen die de spieren rondom de schouder versterken en de coördinatie van deze spieren verbeteren. De kans is dan het kleinst dat u uitvalt met uw werk of zich beperkt voelt in uw dagelijkse bezigheden. U heeft het meeste profijt van de behandeling als u regelmatig met de fysiotherapeut oefent en ook dagelijks thuis. Als u blijft oefenen, dan worden de klachten vanzelf minder.

Medicatie

Mensen met SAPS willen van de pijn af. Daarvoor adviseren we paracetamol (maximaal 6x 500 mg/dag). Paracetamol heeft van alle medicijnen de minste bijwerkingen en geeft meestal voldoende effect. Daarbij heeft paracetamol een licht ontstekingsremmende werking. Paracetamol kunt u zelf bij de drogist kopen. Wat u uitsluitend op recept van de huisarts bij de apotheek kunt krijgen, zijn medicijnen tegen ontstekingen in het schoudergewricht. Deze medicijnen worden ontstekingsremmers (NSAID's) genoemd, zoals Ibuprofen, Diclofenac en Naproxen. Een nog sterkere pijnstiller is Tramadol. Deze medicijnen mag u niet lang gebruiken of misschien helemaal niet vanwege mogelijke bijwerkingen.

Overige behandelmethoden

Binnen de fysiotherapie heeft u ook andere behandel mogelijkheden. Sommige mensen met SAPS hebben baat bij Medical Taping of Dry Needling. Voor beide behandelopties kunt u terecht bij Fysiotherapie Dekker. Soms kan een hulpmiddel u helpen, zoals een schouderbrace. Ten slotte bestaan er alternatieve geneeswijzen, zoals acupunctuur. Als u alle mogelijkheden heeft geprobeerd en geen ervan is effectief, dan zal de fysiotherapeut die u behandelt, overleggen met uw huisarts. Uw huisarts kan dan samen met u besluiten om u te verwijzen naar een orthopedisch chirurg.

Wilt u meer weten?

Aarzel dan niet en stel uw vraag aan uw huisarts of de fysiotherapeut die u begeleidt in het Zorgprogramma SAPS.

Onze zorgverleners

In Gezondheidscentrum Marne zijn zes huisartsenpraktijken gevestigd met de huisartsen Parlevliet & Waasdorp, Tjin-a-Ton & Frakking, Boodt, Van Kralingen en Van 't Grunewold. Daarnaast vindt u er Apotheek Amelink Marne en Fysiotherapie Dekker. Hun samenwerking is geformaliseerd in de Stichting Geïntegreerde Eerstelijns Zorg (GEZ). In de GEZ bieden we verschillende zorgprogramma's aan, waaronder het Zorgprogramma SAPS. We werken hierin samen met andere zorgverleners binnen ons centrum, zoals een praktijkondersteuner Ouderen en Somatiek (werkzaam binnen de huisartsenpraktijk), een ergotherapeut, een diëtist, een psycholoog, een ouderenadviseur en een maatschappelijk werker.

Wat we belangrijk vinden

Onze zorgverleners hebben samen één doel voor ogen: er alles aan doen om u persoonlijke en kwalitatief goede zorg te bieden. Dit doen we door dagelijks met elkaar over uw zorg te overleggen, die op elkaar af te stemmen en handig voor u te organiseren. Wat we hierbij belangrijk vinden, is dat u zoveel mogelijk zelf de regie houdt over uw eigen zorgproces. We zullen u dus altijd vragen wat uw wensen zijn, waar u behoefte aan heeft en hoe we u daarbij kunnen helpen. Dat maakt ons anders. Bij ons heeft u altijd het laatste woord.

Wat u van ons krijgt

De beste zorg die u wenst. Die krijgt u van ons. En altijd een luisterend oor en een deskundig advies. Door een zeer professioneel team dat kwaliteit hoog in het vaandel heeft staan en daarom steeds scholing volgt om van de allerlaatste ontwikkelingen op de hoogte te zijn. We voldoen aan alle wet- en regelgeving.

Mogen we u binnenkort begroeten?

U kunt telefonisch een afspraak maken voor een intake en onderzoek bij Fysiotherapie Dekker: 020 - 641 86 41. U kunt ook een e-mail sturen naar: info@fysiotherapiedekker.nl. U wordt dan dezelfde dag gebeld voor een afspraak. Samen met de fysiotherapeut beslist u of u gaat deelnemen aan het programma. U heeft hiervoor geen verwijzing van de huisarts nodig. Wilt u toch liever eerst overleggen met uw huisarts? Maakt u dan een afspraak. Uw huisarts verwijst u door naar het zorgprogramma als u het daar samen over eens bent.

U kunt ook zomaar even binnenlopen. De balie is geopend van 8.00 tot 17.00 uur.



Gezondheidscentrum Marne

Marne 130

1186 PJ Amstelveen

www.gcmarne.nl

Februari 2018

Pijn in de schouder Wat nu?



Persoonlijke zorg in een deskundig en goed georganiseerd centrum

Welkom in Gezondheidscentrum Marne

Van uw huisarts of fysiotherapeut heeft u het advies gekregen om deel te nemen aan ons Zorgprogramma SAPS. U heeft namelijk een veel voorkomende schouderklacht: het subacromiaal pijnsyndroom, afgekort tot SAPS. De klachten kunnen u beperken in uw bewegen thuis, tijdens uw werk en in uw vrije tijd. Gelukkig kunt u hier iets aan doen.

De juiste zorg

Daarom hebben de huisartsenpraktijken van het gezondheidscentrum, Fysiotherapie Dekker en Apotheek Amelink Marne het Zorgprogramma SAPS ontwikkeld. Dankzij dit programma krijgt u van ons de juiste zorg. Die stemmen we volledig af op uw specifieke situatie, zodat u weer met plezier kunt gaan bewegen.

We staan graag voor u klaar om u met uw schouderklachten te helpen. In deze folder leest u wat SAPS precies is en wat uw mogelijkheden zijn.



Wat is het subacromiaal pijnsyndroom?

Het subacromiaal pijnsyndroom (SAPS) is een aandoening waarbij u de schouder steeds minder makkelijk beweegt. De schouder doet pijn, vooral bij het optillen van uw arm. Als u al wat langer last heeft van SAPS, kan het zijn dat u ook pijn heeft in rust.

Wie hebben er last van SAPS?

Bijna 70 procent van alle mensen heeft wel eens last van SAPS. Vooral vrouwen zijn gevoelig voor schouderklachten, net als mensen met diabetes. Bij mensen tussen 55 en 65 jaar komt SAPS zelfs het meest voor van alle klachten van gewrichten, spieren en banden. En zeker een derde van alle mensen ouder dan 65 jaar ervaart schouderpijn. Schouderklachten door SAPS hebben dus nogal wat invloed op de kwaliteit van ons leven. Gelukkig kunt u de gevolgen van SAPS beïnvloeden. Alle redenen dus om er iets aan te doen. Daarvoor bent u bij het behandelteam van ons Zorgprogramma SAPS in goede handen.

Hoe kan SAPS ontstaan?

We weten dat er verschillende factoren zijn die invloed hebben op hoe makkelijk SAPS kan ontstaan en hoe de klachten snel kunnen verergeren. Eén ervan is een ongezonde leefstijl. Ook langdurig en zwaar lichamelijk werk met veel tillen en boven schouderhoogte werken kan SAPS veroorzaken. De slijmbeurs kan dan ontsteken en veroorzaakt een 'impingement'. Dit leggen we graag aan u uit.

Impingement

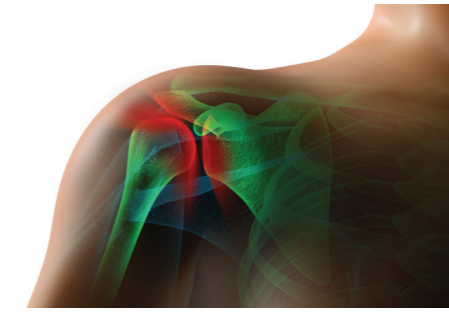
De slijmbeurs is een zakje gevuld met vocht dat zich bevindt in de nauwe ruimte tussen de schouderkop en het daarboven gelegen dak van de schouder, de subacromiale ruimte. In deze ruimte lopen ook pezen die de bewegingen van de schouderkop sturen en zorgen dat de schouder stabiel blijft bij kracht zetten. De slijmbeurs werkt als een stootkussentje tussen de pezen en het bot. Raakt de slijmbeurs ontstoken, dan ontstaat er een zwelling. De slijmbeurs functioneert dan niet meer als stootkussentje omdat de slijmbeurs ingeklemd wordt in de nauwe subacromiale ruimte. Dit wordt 'impingement' genoemd. Vaak worden er ook pezen ingeklemd en kan de schouder niet meer goed meer bewegen.

Scapulodiskinesie

SAPS kan ook ontstaan door 'scapulodiskinesie'. Door verminderde spierkracht en coördinatie (sturing van bewegingen) in de schoudergordel lukt het niet om de optimale stand van de schouderbladen tijdens schouderbewegingen te handhaven. De kom van het schoudergewricht is onderdeel van het schouderblad. Als tijdens het bewegen de kop en de kom niet goed ten opzichte van elkaar staan, dan kan dit de ruimte beperken van de pezen tussen de schouderkop en het dak van de schouder.

Wat merkt u van SAPS?

Ieder mens met SAPS reageert anders op de schouderklachten. Zo kunt u vooral last hebben van schouderpijn gedurende de nacht, of juist aan het begin van de dag of pas later op de dag. U kunt de gevolgen van SAPS soms op een röntgenfoto zien, al zegt een foto niet veel. U kunt namelijk ernstige klachten hebben terwijl u op de foto milde afwijkingen ziet, of juist andersom. Echografie kan vaak wel een goede indicatie geven van de oorzaak en ernst van uw klachten en de conditie van uw schoudergewricht.



Vooral veel pijn

De klacht die u het eerste ervaart, is pijn. Die ontstaat soms plotseling en soms geleidelijk, vooral als u zonder na te denken beweegt of met grotere kracht en snelheid uw schouder belast. Dit merkt u vooral bij activiteiten boven schouderhoogte. Vaak neemt de pijn toe naarmate de dag vordert.

Ook kunt u pijn voelen als u na een periode van rust weer gaat bewegen; we noemen dit startpijn. Misschien kunt u niet op de pijnlijke schouder slapen.

Rust roest en overdaad schaadt

Vaak een stijve schouder

Naast pijn in de schouder kunt u last hebben van stijve schouders, vooral na een periode van rust. We noemen dit startstijfheid. Heeft u lang in dezelfde houding gezeten of gelegen, dan kunt u moeite hebben om weer in beweging te komen. De stijfheid verdwijnt zodra u gaat bewegen.

Steeds minder bewegen

Door de pijn gaat u waarschijnlijk minder bewegen. Hierdoor verzwakken uw schouderpijnen en wordt het sturen van bewegingen steeds moeilijker. Ook merkt u dat u zich instabiel gaat voelen tijdens schouderbewegingen, alsof de schouder een beetje uit de kom gaat. Dit heet 'subluxatie'. Ook dit doet pijn waardoor u weer minder beweegt. Uw spieren worden zo nog zwakker. Kortom, een vicieuze cirkel. De kans is groot dat u dan steeds minder makkelijk uw dagelijkse activiteiten uitvoert.

Als u blijft oefenen, dan worden de klachten vanzelf minder

De schouder gaat kraken

Als u bij SAPS de schouder beweegt, dan kunt u een schurend of krakend geluid horen. Overigens zeggen deze geluiden niets over de ernst van SAPS, want u hoort ze ook bij het bewegen van schoudergewrichten zonder SAPS.

De stand verandert

Als u schouderklachten heeft, bent u geneigd anders te gaan bewegen om maar zo min mogelijk pijn te voelen. Hierdoor kan de stand van uw schouderbladen veranderen. Een goede stand van uw schouderbladen in rust en bij bewegen is een voorwaarde om zonder pijn te kunnen bewegen met uw schouders. Daarom is een afwijkende stand een belangrijk aandachtspunt in uw behandeling. U wilt immers optimaal herstellen.

Welke mogelijkheden heeft u?

Schouderklachten gaan niet makkelijk over. Slechts 20 tot 50 procent van alle mensen met schouderklachten is na 6 maanden volledig hersteld. Na een jaar is dat nog maar 60 procent. De klachten komen vaak terug. Toch is er goed nieuws: wetenschappelijk onderzoek toont aan dat u sneller herstelt als u direct naar de fysiotherapeut gaat. Ook scheelt het u kosten voor extra huishoudelijke hulp als u klusjes zelf niet meer kunt doen. Dus direct starten met fysiotherapie loont. Hieronder leest u wat u aan behandelmogelijkheden heeft.

Zelfmanagement

Zelfmanagement betekent dat u zonder hulp goed omgaat met uw schouderklachten zonder dat de klachten verergeren. Dit doet u vooral door te blijven bewegen onder het motto: rust roest en overdaad schaadt. Daarnaast is de manier waarop u beweegt essentieel voor het verminderen van de klachten. Dit vraagt dat u heel bewust beweegt en impulsief bewegen zoveel mogelijk vermijdt. Het beste medicijn tegen SAPS is niet alleen op de juiste manier bewegen maar ook een goede houding: overdag door goed uw bovenrug te strekken zodat de positie van de schouderbladen optimaal is, en 's nachts door niet op de schouder te gaan liggen. Verder zijn sterke schouderpijnen heel belangrijk om de stabiliteit van de schoudergordel te optimaliseren. Door tijdens het bewegen goed naar uw lichaam te luisteren zorgt u ervoor dat u zo min mogelijk klachten krijgt. Hierdoor kunt u zoveel mogelijk de activiteiten blijven doen die u altijd al graag deed. U moet alleen een goede balans weten te vinden, tussen wat u kunt en wat u doet.

Bewegen en de juiste houding zijn het beste medicijn