



Fysiotherapie
Van Oeyen

Medisch Centrum Stadswal
Van Voorststraat 1
6851 LT Huissen

Lemoen 14-A
6852 DS Huissen

Telefoon: 026-325 38 53
info@fysiotherapievanoeyen.nl
www.fysiotherapievanoeyen.nl

SCHOUDER - ELLEBOOG



Fysiotherapie
Van Oeyen

SCHOUDER - ELLEBOOG REVALIDATIE



www.fysiotherapievanoeyen.nl

026 - 325 38 53

Schouder - elleboog revalidatie

Schouder

Het schoudergewricht is een complex gewricht dat steeds een balans moet vinden in stabiliteit en beweeglijkheid. In elke stand van het gewricht is er stabiliteit gewenst om vanuit die stand door middel van spieren een handeling te kunnen uitvoeren. Dit zowel in algemene dagelijkse activiteiten als tijdens sport en of werk. Het schoudergewricht is een belangrijke schakel in de bewegingsketen van nek tot hand. Niet goed functioneren van een onderdeel in deze schakel geeft aanleiding tot disfunctioneren van de bewegingsketen. Veelal zal de schouder compensatiegedrag vertonen om zo lang mogelijk alle bewegingen van nek tot hand mogelijk te maken. Juist deze compensatie leidt vaak tot irritatie (chronisch) en daarmee tot klachten in de schouder. Klachten kunnen ook acuut ontstaan in de schouder na bijvoorbeeld een val en daarmee een verstoord beweegpatroon veroorzaken.

De schouderklacht

De bovenarm, het schouderblad en het sleutelbeen vormen gewrichten en zijn hierin bepalend voor de beweeglijkheid van de schoudergordel. De optimale beweging of stand van de schoudergordel is essentieel voor de bovenste bewegingsketen. Stoornis in mobiliteit en/of beweging in de schoudergordel leidt tot irritatie en daarmee tot bewegingsongemak

en (pijn)klachten. De fysiotherapeut zal een analyse maken van deze bewegingsstoornis(sen) en de specifieke gewrichten, weefsels, spieren en of pezen die hiervoor verantwoordelijk zijn behandelen. De behandeling heeft vaak tot doel de complexe bewegingen van de gehele schoudergordel weer te normaliseren en daarmee tevens pijnstilling en preventie te verkrijgen.

Elleboog

Het ellebooggewricht bestaat uit 3 gewrichten. Klachten ontstaan in de elleboog vaker door overbelasting of onjuist gebruik, dan door een trauma. Het gebruik en de functie van de hand-pols spieren spelen hierin een belangrijke rol. Het gewricht is de schakel tussen schouder en hand die wij regelmatig gebruiken met alles wat we doen met onze armen. Overbelasting kan zowel in sport, werk als in het dagelijks leven plaats vinden.

De schouder - elleboog fysiotherapeut

De fysiotherapeuten hebben uitgebreide scholing en interesse in schouder - elleboog klachten en zijn gespecialiseerd in het beoordelen en behandelen van schouder - elleboog problematiek vanuit diverse behandelmogelijkheden. Door hun specifieke kennis kunnen zij kiezen voor de meest adequate behandelvorm voor uw klacht. Veel voorkomende behandelvormen zijn oefentherapie, (houdings-) adviezen, mobiliseren (gewricht-zenuw), massage, medical taping en

dry needling. Schouder - elleboog fysiotherapeuten werken nauw samen met huisartsen, (schouder - elleboog)orthopeden, en andere medisch specialisten. Zij zijn daarnaast actief binnen de Werkgroep Schouder - Elleboog Gelderland (WSEG), die vanuit ziekenhuis Rijnstate wordt georganiseerd.

Veel voorkomende schouderklachten

- slijmbeursontsteking
- post operatief (revalideren)
- schouderprothese
- schouder uit de kom (instabiliteit-luxaties)
- kapselontsteking - frozen shoulder
- peesletsels, scheuring-ontsteking
- spier, (pijn)klacht
- schouderfracturen

Veel voorkomende elleboogklachten

- tennis elleboog
- golfers elleboog
- fracturen
- peesontstekingen
- spierklachten
- bewegingsbeperkingen
- luxaties
- postoperatief (revalidatie)
- slijmbeursontstekingen

Lid Werkgroep Schouder-Elleboog Gelderland (WSEG),
Ziekenhuis Rijnstate



**Werkgroep
Schouder Elleboog
Gelderland**

