

## Specialisaties van de praktijk

Manuele therapie  
Bekkenfysiotherapie  
Oedeemtherapie  
Schouderklachten  
Sportgerelateerde fysiotherapie  
Echografie  
Medische fitness  
Zwangerfit

## Aangesloten netwerken

Netwerk Artrose (BNW)  
Netwerk Sport (BNW)  
Netwerk Schouder (SNNHN)  
Schoudernetwerk Nederland (SNN)

## Schoudernetwerk

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers is lid van het Schoudernetwerk Noord-Holland Noord, dat o.a. samen werkt met de orthopedisch chirurgen van de NoordWest Ziekenhuisgroep (voormalig MCA en Gemini). Bij het netwerk zijn fysiotherapeuten aangesloten die zich hebben gespecialiseerd in schouderklachten. Door dit netwerk houden wij onze kennis up-to-date.



## Adresgegevens

De Strandwal 20  
1851 VM Heiloo  
T: 072-5331266

Zonnedaauw 2  
1906 HA Limmen  
T: 072-5053219

Dorpspraktijk  
Korte Cieweg 6a  
1901 DT Castricum  
T: 0251-650269

E-mail: [info@fysiodwh.nl](mailto:info@fysiodwh.nl)

Website:  
[www.fysiodwh.nl](http://www.fysiodwh.nl)

## Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
<b>Ma</b>	07.30-19.00	07.30-18.30	07.30-18.00
<b>Di</b>	07.30-18.30	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Wo</b>	07.30-20.30	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Do</b>	07.30-18.00	07.30-18.30	07.30-18.00
<b>Vrij</b>	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Za</b>	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

**Voor het maken of wijzigen van afspraken wordt u verzocht bij voorkeur te bellen tussen 08.30-13.00 uur.**

# Schouderklachten

*Wat u moet weten!*



## FYSIOTHERAPIE

Donker | Waal | Hilbers

Heiloo  
Limmen  
Castricum

Januari 2022

## Schouderklachten

In onze praktijk zien wij veel schouderklachten. Pijn in de schouder of bovenarm, beperking van de bewegingen van de schouder en/of uitstraling naar de nek of arm zijn hierbij veel gehoorde symptomen. Bij veel mensen wordt de nachtrust verstoord omdat ze niet op de schouder kunnen liggen.

De schouder is een gecompliceerd gewricht waarbij de bovenarm, het schouderblad, het sleutelbeen en de nek en borstkas een rol kunnen spelen. Om het schoudergewricht goed te begrijpen is specifieke kennis vereist. Hiervoor hebben veel van onze collega's in de praktijk aanvullende scholing over de schouder gevolgd. Tevens beschikken we over echografie als dat nodig is.



## Hoe vaak komt het voor?

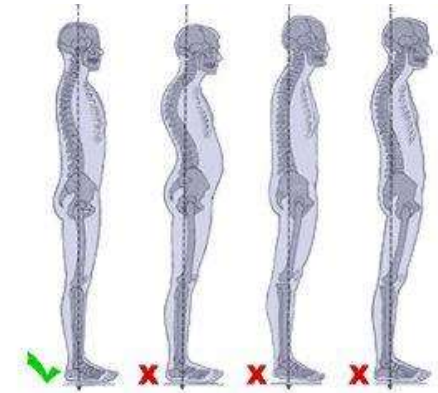
Schouderklachten komen veel voor. Een (fulltime) huisarts ziet gemiddeld 2-3 mensen per week op het spreekuur met schouderklachten. 30% hiervan wordt verwezen naar de fysiotherapeut. Ongeveer 10% van de mensen jonger dan 50 jaar hebben schouderklachten. Bij mensen boven de 50 jaar loopt dit op tot meer dan 20%.

## Hoe lang duurt het?

Het herstel van schouderklachten kost tijd. Na 6 weken zijn de klachten bij ongeveer 30% van de mensen hersteld. Na 6 maanden is dat 50% en na een jaar 60%. Ofwel 40% van de schouderklachten duren langer dan een jaar.

## Belangrijk om te weten

Schouderklachten duren meestal langer indien deze geleidelijk zijn ontstaan, al langere tijd aanwezig zijn en/of gepaard gaan met hevige pijn. Daarbij hebben bijkomende factoren als nekklachten, werkzaamheden boven schouderhoogte, veel herhaalde bewegingen en stress of spanningen een negatieve invloed op het herstel. Naarmate men ouder is, duurt het herstel vaak ook langer.



## Ook uw houding is belangrijk!

Bij een kromme en voorovergebogen houding is de kans veel groter dat u schouderklachten ontwikkelt dan bij mensen die goed rechtop lopen. Vooral peesaandoeningen ontstaan hierdoor makkelijker. Hoe is uw houding?

## En uw zithouding.....

Achter de computer in een onjuiste werkhouding zorgt voor veel schouderproblemen. Rechtop zitten met het scherm op de juiste hoogte kan de kans op problemen sterk verminderen.

