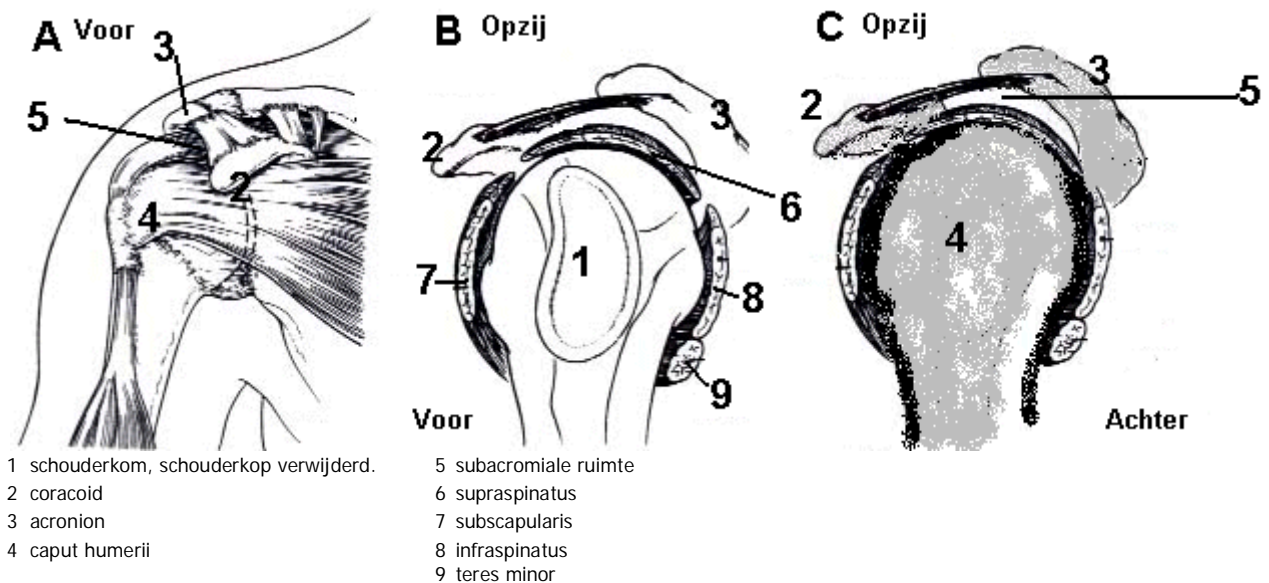


Schouder Impingement syndroom.

Primair impingement.

Een van de belangrijkste oorzaken van schouderpijn is inklemming van de structuren tussen het schouderdak (= acromion **3**) en de schouderkop (= caput humerii **4**). Opeenvolgende kleine beschadigingen van de structuren in de ruimte onder het schouderdak (= subacromiale ruimte **5**) door overbelasting wordt benoemd als een primair impingement. Waarbij degeneratieve veranderingen van de spieraanhechtingen rond de schouderkop (= rotator cuff, gevormd door de supraspinatus **6**, de infraspinatus **8** en de subscapularis **7**) en vormverschillen van de acromion gezien worden als factoren die de kwetsbaarheid van dit gebied verhogen.



Secundair impingement

Instabiliteit of hypermobiliteit van het schoudergewricht wordt gezien als de oorzaak van het secundair impingement. Een dergelijke instabiliteit gecombineerd met onvoldoende bescherming van de spieren rond schoudergewricht en schouderblad resulteert in een excessieve verplaatsing van de schouderkop naar voren en naar boven. Deze verplaatsing veroorzaakt de inklemming van structuren tussen de schouderkop en het schouderdak bij bewegingen van de arm opzij of omhoog.

Behandeling

De behandeling van het schouder impingement is oefentherapie. Mc Clure et al. onderzocht de effecten van een oefenprogramma bij 59 patienten. Deze patiënten voerde een oefenprogramma dagelijks gedurende 6 weken uit. Een wekelijks bezoek aan de fysiotherapeut ondersteunde dit oefenprogramma. Tijdens deze sessie werd uitvoering en opbouw van het oefenprogramma door de fysiotherapeut gecontroleerd. Tevens kregen de deelnemers in deze sessie uitleg over de anatomie van de schouder, over het ontstaan van impingement en hoe in de dagelijkse activiteiten de belasting van de schouder te verminderen.

Na bestudering van de resultaten het onderzoek is de conclusie dat met onderstaand eenvoudige oefenprogramma met ondersteuning en begeleiding van de fysiotherapeut een verbetering van de schouderfunctie en een vermindering van de beperking in activiteiten kan optreden.

Therapie

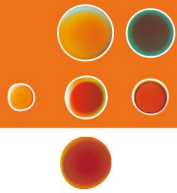


Aandachtspunten oefenprogramma

- Het oefenprogramma gedurende 6 weken werd ondersteund met voorlichting over houding, pathologie en ergonomie.
- De krachtoefeningen worden uitgevoerd met een rubberen trekband. Besef bij het oefenen met een oefenband dat bij uittrekken van de band de weerstand progressief toeneemt.
- Opbouw oefenprogramma in 2 fasen. In de eerste fase (3 weken) oefeningen 1,2,3,4,5,6. In de tweede fase (3 weken) oefeningen 7,8,9,10 toevoegen.
- Opbouw krachtoefeningen:
 -in aantal herhalingen, einddoel 3 series van 10 herhalingen

-in weerstand, van soepele naar stugge oefenband. Bijvoorbeeld met een oefenband van theraband opbouw van gele naar groene oefenband.

Oefeningen:	Afbeelding	Oefeningen:	Afbeelding
1 Rek met handdoek Pak een handdoek op de rug vast en gebruik de andere arm om de ram verder achterop de rug te trekken. Niet forceren		2 Cross-Arm Stretch Pak onder de elleboog vast en trek de arm voor het lichaam langs. 15 tellen een prettige rek aanhouden	
3 Cervical Chin Tuck Druk kin met de vingers naar achteren. 3-5 seconden vasthouden. Gan niet met het hoofd achterover maar schuif het hoofd horizontaal naar		4 Endorotatie van 45 graden Bovenarm tegen het lichaam, elleboog in de zij. Elleboog 90 graden gebogen. Draai de onderarm naar binnen. Vasthouden en langzaam	



achteren.		terug.	
<p>5 Exorotatie van 45 graden Bovenarm tegen het lichaam, elleboog in de zij. Elleboog 90 graden gebogen. Draai de onderarm naar buiten. Vasthouden en langzaam terug.</p>		<p>6 Extensie vanuit 45 graden Trek de arm gestrekt naar achteren tot iets achter het lichaam. Vasthouden en langzaam terug.</p>	
<p>7 Abductie tot 60 graden Met gebogen arm van licht voor het lichaam zijwaarts naar buiten bewegen. De arm hierbij gebogen houden. Vasthouden en langzaam terug.</p>		<p>8 Flexie tot 60 graden De gestrekte arm van het lichaam af naar voren bewegen. Vasthouden en langzaam terug.</p>	

Fysiotherapie van Gerven

**9 Scapula
Retractie**
De oefenband met lichte spanning voor je houden, armen gebogen. De schouderbladen naar achteren en beneden knijpen.



**10 Exorotatie
van 30 graden op
45 graden
abductie**
Arm 45 graden zijwaarts met elleboog gebogen. Draai de onderarm nu naar buiten. Vasthouden en langzaam terug.

