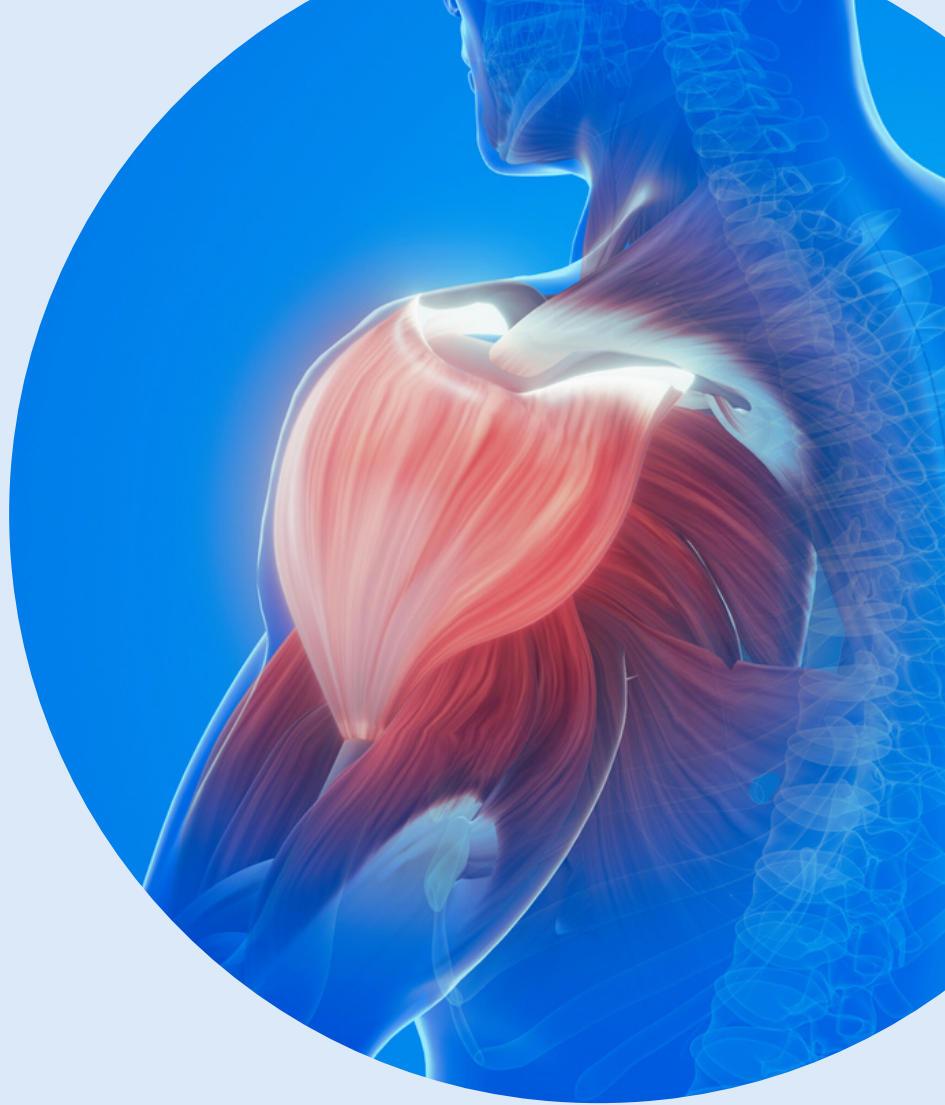




7 signalen dat **jouw** **schouder** overbelast is

en wat je eraan kunt doen

Praktische inzichten van een
Nederlandse fysiotherapeut
gevestigd onder de Spaanse zon

door Ruud Hendriks
fysiotherapeut, manueel therapeut, MSK-echografist



De signalen

1

Pijn bij het optillen van je arm

Kleine bewegingen boven schouderhoogte doen pijn.

TIP

Vermijd tillen boven je hoofd en doe rustige rotaties.

2

Pijn 's nachts of bij liggen op de schouder

Je wordt wakker van een zeurende pijn.

TIP

Leg tijdelijk een dun kussentje onder je arm voor steun.

3

Minder kracht bij dagelijkse handelingen

Tas dragen of iets boven je hoofd pakken lukt minder goed.

TIP

Blijf bewegen, maar houd het licht en gecontroleerd.

4

Doffe pijn die langzaam erger wordt

Na inspanning of lang stilzitten.

TIP

Warmte helpt; een warme douche of kruik ontspant de spieren.

5

Stijfheid bij aankleden of haren kammen

Beweging kost moeite.

TIP

Blijf soepel bewegen binnen je pijngrens.

6

Een klik of schurend gevoel bij bewegen

TIP

Vermijd snelle schokbewegingen, kies rustige controle..

7

Pijn die steeds terugkomt

TIP

Echografie kan helpen om gerichter te kijken naar wat er speelt.

Wat kun je zelf doen?

1 Blijf in beweging.

Je schouder herstelt beter als je hem blijft gebruiken, ook al voelt het wat stijf.

Kleine, rustige bewegingen stimuleren de doorbloeding en helpen je spieren herstellen.

2 Let op je houding.

Zorg dat je werkplek op de juiste hoogte staat.

Houd je schouders laag en ontspannen, en voorkom dat je lange tijd in dezelfde houding blijft zitten.

3 Zoek op tijd begeleiding.

Blijft de pijn terugkomen of merk je dat je minder kracht hebt? Laat er dan even naar kijken. Een gerichte behandeling bespaart je vaak weken herstel.

Kleine stappen maken vaak het grootste verschil.

Herken je deze signalen?

In deze checklist vind je herkenbare signalen en praktische tips die kunnen helpen om je schouder rustiger te krijgen.

Ik ben Ruud Hendriks, fysiotherapeut, manueel therapeut en echografist bij Fysio Naranja in San Bartolomé (Orihuela). Dagelijks help ik mensen met schouderklachten, nekkklachten, rugklachten en andere bewegingsproblemen om weer vrijer en met meer vertrouwen te bewegen. Heb je na het lezen nog vragen of wil je weten wat er achter jouw klachten zit? Neem gerust contact op. Ik denk graag met je mee.



Achter het Vega Baja hospital

