



**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

Manuele therapie bij **schouderpijn**

Informatie voor patiënten



Manuele therapie bij **schouderpijn**

Veel mensen hebben last van schouderpijn. In sommige gevallen kan de manueel therapeut je helpen om samen de pijn te verminderen. In deze brochure van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie lees je wat de manueel therapeut voor je kan betekenen en wat je zelf kunt doen als je schouderpijn hebt.



Feiten over schouderpijn

- Schouderpijn staat op nummer 2 van de meest voorkomende klachten die te maken hebben met bewegen.
- Jaarlijks hebben ongeveer 3 op de 10 mensen schouderpijn.
- Schouderpijn kan lang duren en gaat niet altijd vanzelf over.
- Schouderpijn betekent meestal niet dat er iets in de schouder beschadigd is.
- Omdat er vaak geen schade aan de schouder is, is het meestal niet nodig om een foto of scan te laten maken.

Klachten bij schouderpijn

Veel mensen hebben schouderpijn. Je hebt dan last van een pijnlijke of stijve schouder, kan de schouder slecht bewegen of hebt er minder kracht in. Schouderpijn beïnvloedt je dagelijks functioneren en nachtrust.

Wat kun je zelf doen?

Leef gezond, blijf bewegen en denk positief. Dan herstel je sneller.

- **Leef gezond.** Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet, niet of minder rookt en geen of weinig alcohol drinkt, herstel je sneller.
- **Blijf bewegen.** Het is belangrijk om te (blijven) bewegen. Door te bewegen blijf je sterk en soepel en heb je minder vaak pijn. Misschien dat bewegen in het begin pijn doet, maar houd vol, beweeg rustig en elke dag een beetje meer. Als een bepaalde beweging de schouderpijn erger maakt, kun je deze beweging beter niet meer doen. Probeer een paar keer per dag je schouder verschillende kanten op te bewegen. Zwaai bijvoorbeeld regelmatig met je armen naar voren, achteren of opzij. Wissel bewegingen af.
- **Denk positief.** Bij de meeste mensen met schouderpijn is er niets kapot en gaat de pijn na een tijdje weer over. Vertrouw erop dat de pijn weer overgaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer je de pijn voelt.

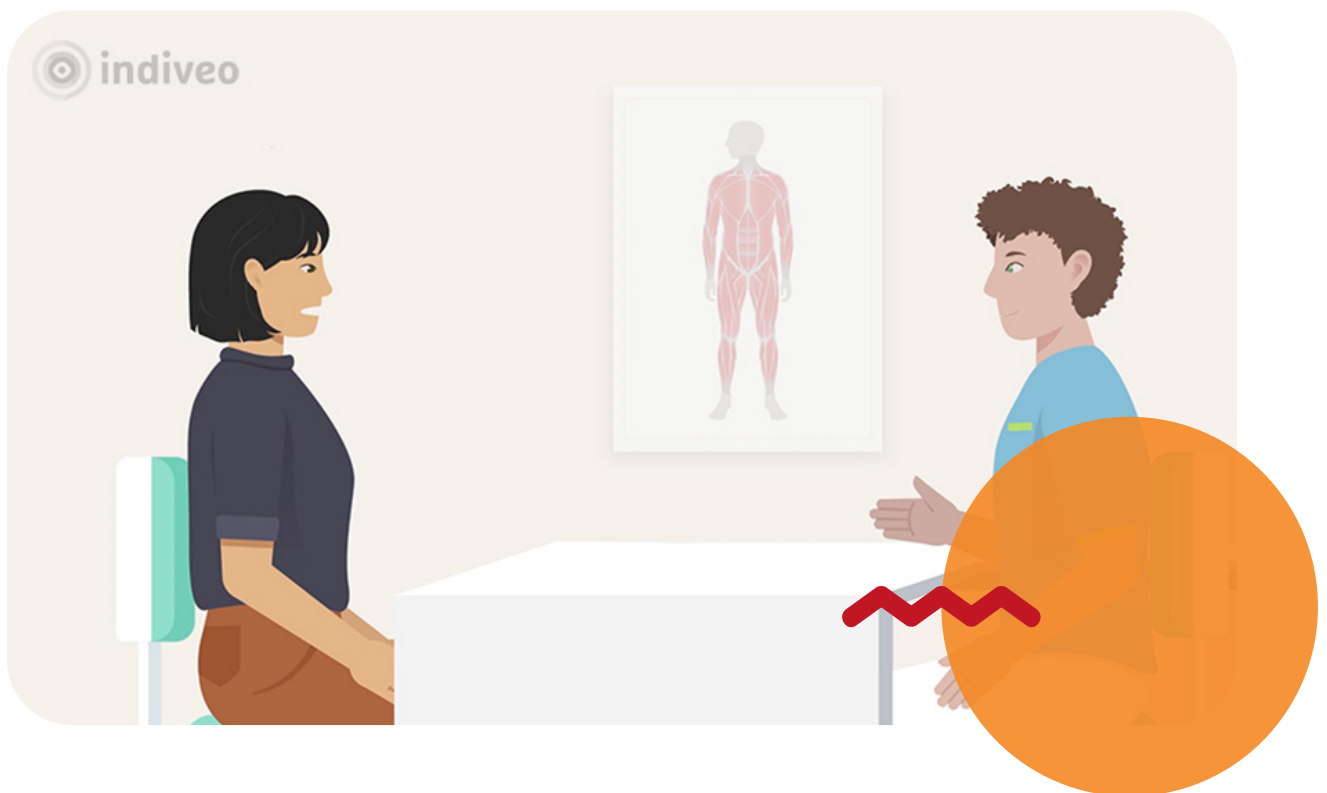
Als de pijn niet overgaat, je er geen grip op krijgt of je er teveel last van hebt, neem dan contact op met een manueel therapeut. Je hoeft niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijsbriefje nodig.



Zo werkt de manueel therapeut

Screening en intake

De eerste afspraak bestaat uit de screening en intake. De manueel therapeut beoordeelt dan of manuele therapie de beste vorm van hulp is voor schouderpijn, door samen op zoek te gaan naar onderliggende oorzaken en factoren die pijn in de schouder veroorzaken en ervoor zorgen dat de pijn aanhoudt. De manueel therapeut zal vragen hoe de pijn is ontstaan, naar het beloop, andere symptomen en tekens waardoor je er meer of minder last van hebt. Ook je gehele gezondheidstoestand wordt besproken. Als het nodig is voert de manueel therapeut een lichamelijke onderzoek uit, vaak gericht op het functioneren van de nek, de bovenrug (borstwervelkolom), schouder en schoudergordel. Als manuele therapie een waardevolle bijdrage kan leveren om de pijn te verminderen, bespreek je samen hoe de behandeling eruit gaat zien. Soms kun je bij schouderpijn beter behandeld worden door een arts, ook dat zal de manueel therapeut met je bespreken. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.



De behandeling

Mensen die met schouderpijn bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak direct een verandering: de pijn is minder en de schouder voelt soepeler aan of beweegt beter. Dat komt omdat de manueel therapeut beschikt over een breed scala aan behandelmogelijkheden voor zorg op maat, met voor elk probleem passende hulp. Soms is de behandeling gericht op communicatie, coaching of inzicht. Soms is er juist meer aandacht voor het beter laten bewegen van de schouder. Dat kan de manueel therapeut zelf doen (de zogenaamde 'hands on' technieken) of met oefeningen (de 'hands off' technieken). Vaak is het een combinatie en werk je samen aan een effectieve en efficiënte behandeling om de schouderpijn aan te pakken en te verminderen. De manueel therapeut legt altijd goed uit wat hij of zij doet en waarom. Er is goedkeuring nodig voor het gekozen behandelplan, die goedkeuring wordt

vastgelegd in het persoonlijk dossier. Ten slotte vertelt de manueel therapeut hoe je goed en gezond kunt blijven bewegen en krijg je tips en advies over (beweeg)gedrag. Om zo de pijn sneller te verlichten en te voorkomen dat de pijn terugkomt.

Meer informatie

Heb je andere klachten? Bekijk dan ook onze brochures op de website www.nvmt.nl of vraag het aan je manueel therapeut.

- [Manuele therapie bij duizeligheid](#)
- [Manuele therapie bij hoge rugpijn](#)
- [Manuele therapie bij nekpijn](#)
- [Manuele therapie bij hoofdpijn](#)
- [Manuele therapie bij lage rugpijn](#)

