

## Geen aanvullende kosten

Indien u een aanvullende verzekering hebt, worden klachten aan uw schouder vergoed.

Fysio Topfit heeft met alle zorgverzekeraars een overeenkomst.



*Bij Fysio Topfit is  
Paula Sep onze schouder specialist.*

*Bel ons voor het maken van  
een afspraak of mail naar  
[info@fysiotopfit.nl](mailto:info@fysiotopfit.nl) voor  
meer informatie.*

## Fysio Topfit

Medisch Centrum Vosholplein  
Vosholplein 1  
2461 AA Ter Aar  
0172-603434

Medisch Centrum Boomgaard  
Boomgaard 215F  
2771 PD Boskoop  
0172-212147

Fysio Topfit  
Handelsweg 2  
2421 LP Nieuwkoop  
0172-575595

[info@fysiotopfit.nl](mailto:info@fysiotopfit.nl)  
[www.fysiotopfit.nl](http://www.fysiotopfit.nl)

Whatsapp: 06-57250687



[www.fysiotopfit.nl](http://www.fysiotopfit.nl)

# Klachten aan uw Schouder

## Fysio Topfit

Klachten aan de schouder komen veel voor. Dit leidt vaak tot ongemak bij het slapen, moeite met het aantrekken van je jas of pijn wanneer je iets van een hoge plank probeert te pakken.

Meestal gaan schouderklachten vanzelf weer over maar soms is begeleiding van een fysiotherapeut nodig.

Paula Sep is schouder specialist bij Fysio Topfit. Paula is aangesloten bij het Schouder netwerk Groene Hart.



Versie 1.0 juni 2020

De meeste schouderklachten bestaan uit pijn. Het komt niet zo vaak voor dat een schouder vast zit en dat er geen pijn aanwezig is. De pijn die ervaren wordt, kan in het gewricht zitten met uw bovenarm of in de andere delen van de schouder. Soms straakt de pijn ook nog uit naar een ander deel, meestal in uw arm of tot in uw vingers.

Omdat een klacht vaak meerdere oorzaken heeft vragen schouderklachten om specifieke aanpak. Wilt u weten wat u heeft, wat er aan te doen is en wat de prognose is voor herstel? Dan helpt Paula u graag. Hiervoor kunnen we onder andere gebruik maken van echografie of shockwave.

Klachten aan de schouder komen veel voor. Dit leidt vaak tot ongemak bij het slapen, moeite met het aantrekken van uw jas of pijn wanneer u iets van een hoge plank probeert te pakken. Meestal gaan schouderklachten vanzelf weer over maar soms is begeleiding van een fysiotherapeut nodig.

### **Veel voorkomende oorzaken van schouderklachten:**

- Langdurig in een verkeerde houding werken waardoor spieren overbelast raken.
- Een verkeerde beweging bij het sporten.
- Een verkeerde techniek bij sporten.
- Werkzaamheden boven schouderhoogte, zoals het schilderen van een plafond.
- Een val, bijvoorbeeld met de fiets of tijdens de wintersport

### **Wat kunt u van ons verwachten?**

Om te beginnen maken we een goede analyse van de klacht. We kijken daarbij niet alleen naar uw schouder maar ook naar uw nek en wervelkolom.

Vervolgens streven we er in de eerste plaats naar om (pijnvrije) beweging van het gewricht mogelijk te maken, omdat dit de belangrijkste voorwaarde is om kracht op te kunnen bouwen.



### **Eerste bezoek bij uw therapeut:**

Voordat we daadwerkelijk de behandeling kunnen starten, dienen we eerst een anamnese af te nemen zodat we een behandeldossier kunnen opbouwen. Een anamnese is een duur woord voor vraaggesprek. Na het gesprek zal het onderzoek plaatsvinden.

Naar aanleiding van de resultaten uit het onderzoek wordt er een behandelplan opgesteld.

Neem naar uw eerste afspraak mee:

- De verwijzing (is niet verplicht, enkel als u een verwijzing hebt).
- Geldig legitimatiebewijs
- Uw verzekeringsgegevens
- Grote handdoek of badlaken