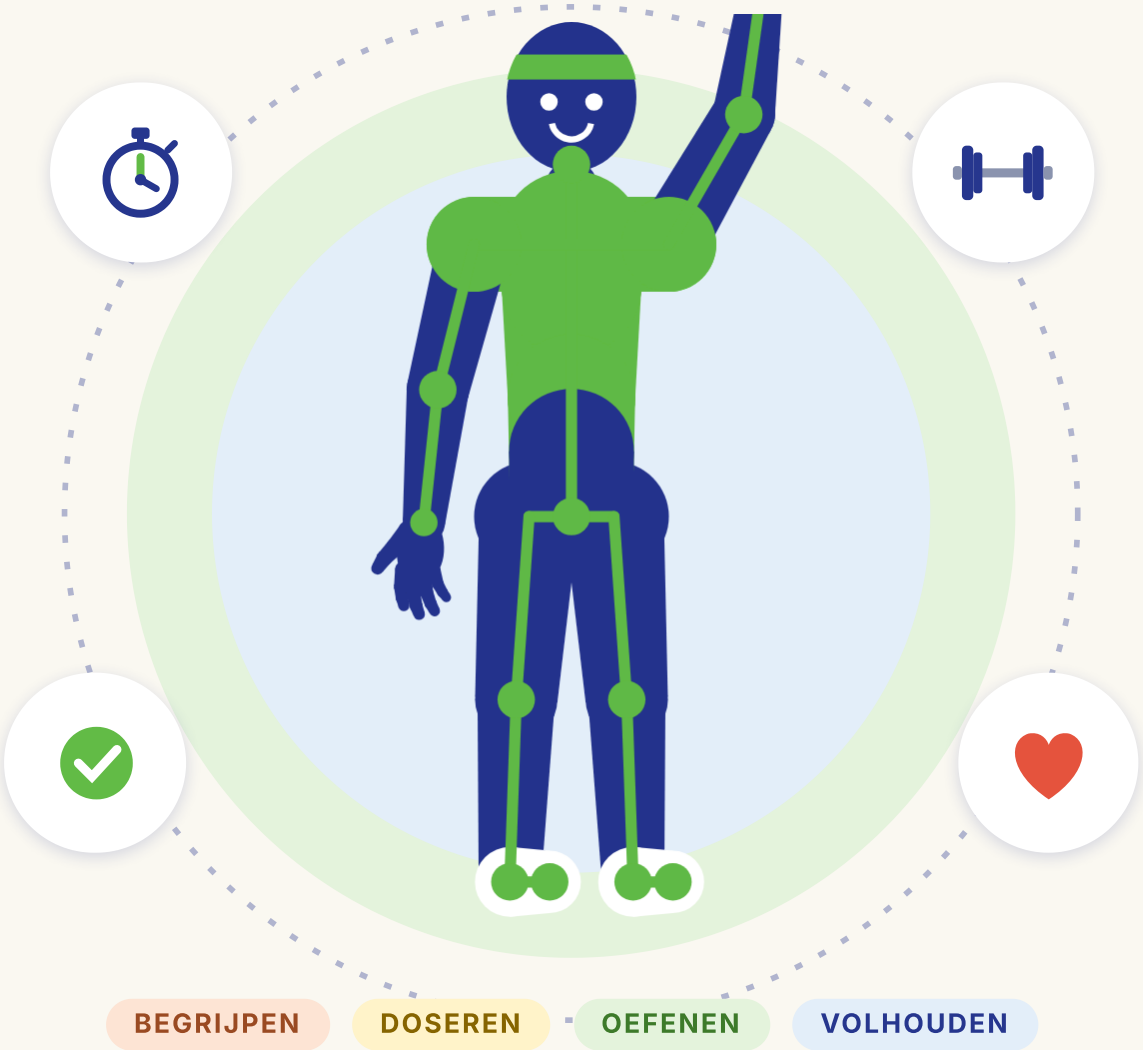
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Schouder weer soepel met Toppie

Pijn bij het optillen van uw arm of een stijve schouder? Zo pakt u het aan.
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



BEGRIJPEN · DOSEREN · OEFENEN · VOLHOUDEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Schouderklachten komen veel voor. Ze herstellen meestal goed, maar het vraagt geduld. Dit boek legt uit wat u kunt verwachten.

1 Hoe werkt uw schouder? p. 3

2 Zo verloopt het herstel p. 4

3 Fabels en feiten p. 5

4 Oefeningen voor uw schouder p. 6

5 Slim doseren p. 7

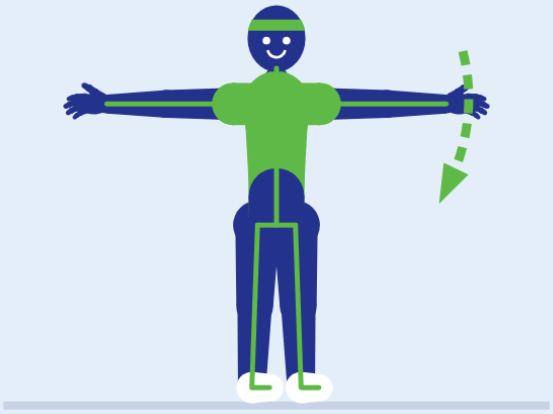
6 Wanneer aan de bel trekken? p. 8

7 Mijn plan p. 9

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

HOE WERKT UW SCHOUDER?

De schouder is het beweeglijkste gewricht van uw lijf. Spieren en pezen houden hem op zijn plek.



1. **ROTATOR CUFF**
   Vier kleine spieren rond de kop van de bovenarm.
2. **PEZEN**
   Kunnen overbelast raken door veel boven het hoofd werken.
3. **SLIJMBEURS**
   Een kussentje dat geïrriteerd kan raken.
4. **KAPSEL**
   Bij een frozen shoulder wordt het kapsel stug en dik.

PEESKLACHTEN
Pijn bij heffen en liggen op de schouder.

FROZEN SHOULDER
Pijn en steeds stijver, vaak tussen 40 en 60 jaar.

ONTHOUD De meeste schouderklachten zijn onschuldig en herstellen met oefenen.

ZO VERLOOPT HET HERSTEL

Geduld loont. Reken op maanden, niet op weken.

Klacht	Verloop
Peesklachten	Ergste pijn zakt in weken. Met oefenen na ongeveer 12 weken veel beter.
Frozen shoulder: fase 1	Pijnlijk: 2 tot 9 maanden. Pijn staat voorop.
Fase 2	Stijf: 4 tot 12 maanden. Minder pijn, wel stijf.
Fase 3	Ontdooien: 5 tot 24 maanden. De schouder wordt weer soepel.

BIJ PEESKLACHTEN

Oefen kracht, doseer boven het hoofd werken en houd 12 weken vol.

BIJ FROZEN SHOULDER

In fase 1 vooral pijn verminderen en rustig bewegen. Forceer niet.

ONTHOUD Een frozen shoulder gaat bijna altijd vanzelf over.

FABELS EN FEITEN

Wat klopt er van de verhalen?

FABEL
Bij pijn moet de arm stil.

FEIT
Stilhouden maakt de schouder stijf.

FABEL
Een spuit lost het op.

FEIT
Een injectie helpt soms even; oefenen werkt langer.

FABEL
De echo verklaart de pijn.

FEIT
Afwijkingen zie je ook vaak bij mensen zonder pijn.

FABEL
Opereren is sneller.

FEIT
Bij peesklachten werkt oefenen net zo goed.

ONTHOUD Oefenen is de beste behandeling.

SCHOUDER

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN VOOR UW SCHOUDER

Doe ze dagelijks, 10 keer. Pijn tot een 4 (van 10) mag.

OEFENINGEN MET TOPPIE



1. SLINGEREN

Laat de arm voorovergebogen ontspannen hangen en zwaaien.



2. ARM NAAR VOREN HEFFEN

Hef de arm zo ver als goed voelt.



3. SCHOUDERS ROLLEN

Rol uw schouders naar achteren.

KRACHT

Later met een elastiek: naar buiten draaien.

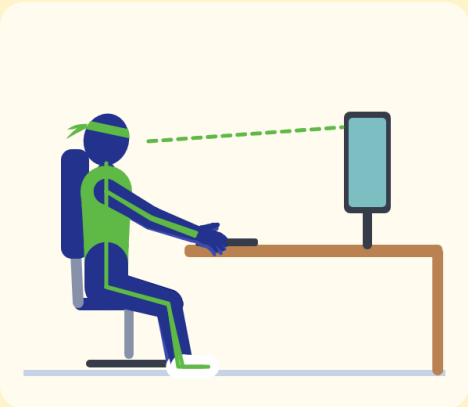
ELKE DAG

Liever 3 keer kort dan 1 keer lang.

ONTHOUD Houd vol: pezen worden langzaam sterker.

SLIM DOSEREN

Gebruik uw arm wel, maar slim.



TIP VAN TOPPIE

Pijn die na een uur weer zakt, is goed.

BOVEN HET HOOFD

Even minder, of met steun.

SLAPEN

Een kussen onder de arm. Niet op de pijnlijke kant.

WERK

Spullen dichtbij en laag.

TILLEN

Dicht bij het lijf.

WARMTE

Kan ontspannen bij stijfheid.

SPORT

Rustig opbouwen na overleg.

TIP De dosis bepaalt het effect.

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

De meeste klachten kunt u zelf aanpakken.

GROEN: ELKE WEEK IETS BETER

Ga zo door met oefenen.

ORANJE: MAAK EEN AFSPRAAK

Na 2 weken geen verbetering, of u kunt de arm slecht gebruiken.

ROOD: BEL DIRECT UW HUISARTS

Na een val arm niet optillen, rode warme schouder met koorts, pijn op de borst of benauwd.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD Twijfelt u? Bel ons.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (BIJVOORBEELD: WEER DE WAS OPHANGEN)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Schouder weer soepel