



“AMICA MANU SPORTMEDISCH GEZIEN “

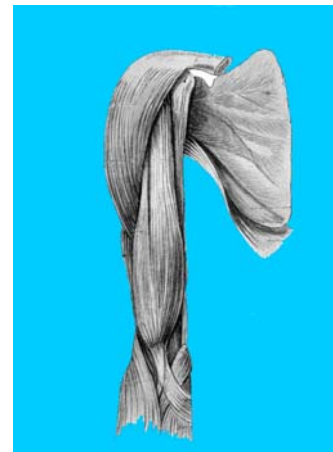
Herstelbevorderende oefeningen bij een chronische schouderpeesblessure

Herstelbevorderende oefeningen bij een chronische schouderpeesblessure (bovendoornspier)

Blessures in de schouder zijn vaak complex. Veelal gaan verschillende aandoeningen (zoals bijvoorbeeld peesblessures en slijmbeursontstekingen) samen. In dit epistel ga ik expliciet in op een ontsteking van de pees van de bovendoornspier (supraspinatus).

Wanneer u een peesontsteking in de schouder heeft opgelopen, kunt u zelf zorgen voor een spoedige verantwoorde sporthervatting. Deze beschrijving bevat huiswerk oefeningen, die de spierkracht en de mobilisatie van de bovendoornspier verbeteren en zo het herstel van uw blessure bespoedigen. U kunt de aangegeven oefeningen thuis uitvoeren, waarbij u in sommige gevallen gebruik zult moeten maken van eenvoudige hulpmiddelen. Over andere middelen die een gezonde sporthervatting ondersteunen (zoals fysiotherapie), wordt in deze beschrijving geen informatie gegeven.

In deze handleiding wordt uitgegaan van een doorsnee schouderpeesontsteking (dat wil zeggen: pijn bij aanvang van de sportbeoefening, die verdwijnt na de warming-up en die weer opkomt na afloop van sportbeoefening). Afhankelijk van de ernst van de blessure dienen aanvang en opbouw van het herstelprogramma aangepast te worden. Bespreek dit vooraf met uw behandelend (sport)arts/ (sport)fysiotherapeut/sportmasseur.



Schouder

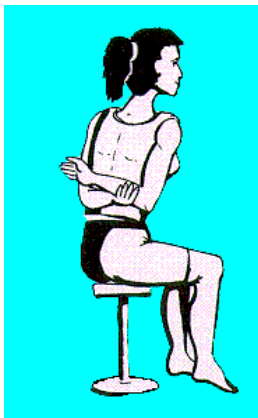
In het onderstaande schema is een opbouw gegeven van het herstelprogramma voor de schouder. De genoemde oefeningen dienen tevens om een eventuele nieuwe peesontsteking in de schouder te voorkomen. De opbouw van de oefeningen loopt van eenvoudig naar complex en van minder belastend naar belastend. Eventuele variaties op de oefeningen kunnen in overleg met de behandelaar worden uitgevoerd. Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kunt u (voorafgaand aan volledige sporthervatting) in overleg met uw behandelaar beginnen met sportspecifieke oefeningen.

Onder het kopje "periode" is aangegeven wanneer u met een bepaalde oefening moet starten. De ernst van de klachten en de eruit voortvloeiende beperkingen zijn zeer gevarieerd. Om deze reden is in veel gevallen geen exacte periode aan te geven waarin u bepaalde oefeningen uit moet voeren. Eén en ander zal in dat geval moeten gebeuren in overleg met uw behandelend (sport)arts/(sport)fysiotherapeut/sportmasseur. Zodra u weer kunt sporten, dient u de oefeningen in elk geval uit te voeren voorafgaand aan, en na afloop van, iedere sportactiviteit, Onder het kopje "oefening" vindt u één of meerdere nummers. Deze nummers komen overeen met de oefeningen die onderstaand zijn uitgewerkt. Wanneer meerdere nummers vermeld staan, dient u de uitvoering van de eerstgenoemde oefening volledig af te werken voor u aan de volgende oefening begint. Wanneer de oefening een rekoefening betreft, dient deze niet verend, maar passief te worden uitgevoerd. Onder het kopje "uitvoering" staat hoe vaak en hoe lang u de aangegeven oefening(en) uit moet voeren. (Tip: gedurende de rustperiode van de geblesseerde schouder, kunt u de oefening ook met uw gezonde schouder uitvoeren.) U dient de betreffende oefenserie twee maal per dag uit te voeren.

Dit herstelprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure door de (sport)arts/(sport)fysiotherapeut/sportmasseur

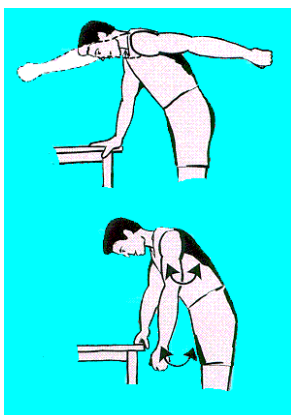
PERIODE	OEFENING	UITVOERING
Vanaf het moment van "oplopen" tot volledig herstel. Tevens voorafgaand aan, en na afloop van, iedere sportactiviteit.	1	duur: 15-20 sec./ daarna 10-20 sec. rust doe dit 5 keer*
In overleg met (sport)arts / (sport)fysiotherapeut / sportmasseur.	2 t/m 4	aantal: 15x keer / daarna 10-20 sec. rust doe dit 2 keer*
In overleg met (sport)arts / (sport)fysiotherapeut / sportmasseur.	5	aantal: 10x keer / daarna 10-20 sec. rust doe dit met beide armen 1 keer*
In overleg met (sport)arts / (sport)fysiotherapeut / sportmasseur. Onbelast straten. Daarna met gewichten van ½. Tenslotte verzwaren tot maximaal 3 kg.	6	duur: 6 sec./ daarna 10-20 sec. rust doe dit 20 keer*
In overleg met (sport)arts / (sport)fysiotherapeut / sportmasseur.	7	aantal: 10-30 keer/ daarna 10-20 sec. rust doe dit met beide armen 1 keer*
* Bovendien dient u de "uitvoering" aangegeven oefenserie twee maal per dag uit te voeren.		

Herstelbevorderende oefeningen voor de schouder



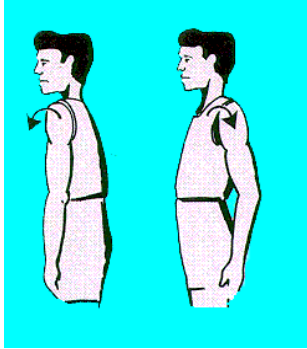
Oef. 1. rekken van de bovendoornspier (supraspinatus)

Ga rechtop staan of ga zitten op een kruk; de arm aan de kant van de geblesseerde schouder zodanig naar binnen draaien dat de handrug naar het lichaam is toegedraaid (maximale endorotatie); de arm achter de rug brengen, zodanig dat de bovenzijde van de onderarm dwars tegen de rug aanligt. Met de hand van de gezonde arm, onder de elleboog van de andere arm vastpakken; de geblesseerde kant achter de rug naar de gezonde kant toetrekken (adductie).



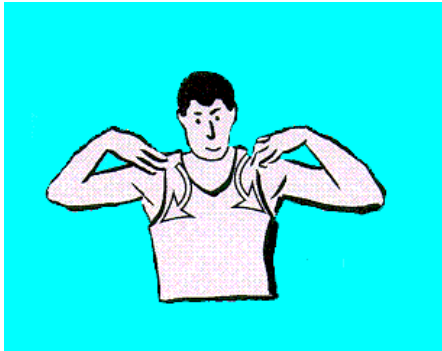
Oef. 2 mobilisatie en coördinatie van het schoudergewricht

Ga met de romp voorovergebogen staan, zodat de arm van de geblesseerde schouder verticaal hangt. Zoek met de andere arm steun op een tafel o.i.d.; beweeg vanuit de schouder soepel, langzaam en binnen de pijngrens met de gestrekte geblesseerde arm naar voren en achteren tot maximaal horizontaal; daarna voorzichtig met de gestrekt afhangende arm cirkeltjes draaien vanuit de schouder, zowel links- als rechtsom.



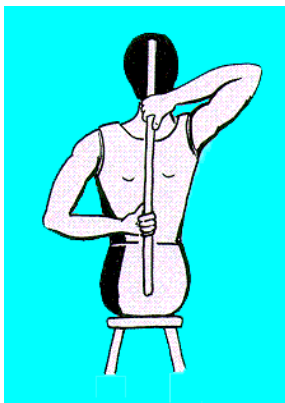
Oef. 3. mobilisatie van de schoudergordel

Ga staan in een lichte spreidstand; de armen hangen langs het lichaam naar beneden; maak (binnen de pijngrens) met één of met beide schouders tegelijk een zo groot mogelijke draaibeweging naar achteren en naar voren.



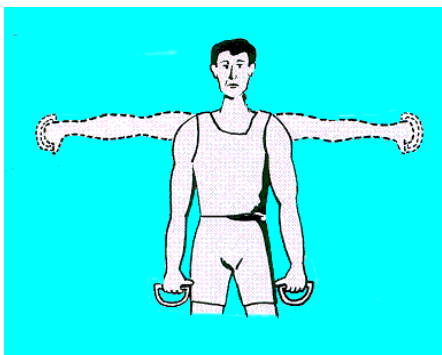
Oef. 4 mobilisatie en coördinatie van de schoudergordel

Ga op een kruk zitten; zet beide handen op de schouders; draai met de ellebogen eerst kleine en vervolgens steeds groter wordende cirkels, zowel voor- als achterwaarts; voer de oefening langzaam en correct uit.



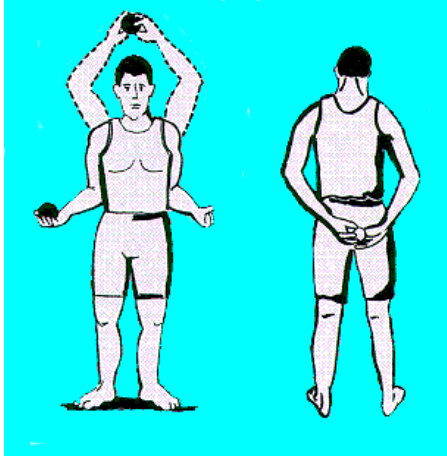
Oef. 5. mobilisatie van de schoudergordel

Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga staan in lichte spreidstand, of zitten op een kruk; breng de handrug van de linkerhand zo hoog mogelijk op de rug (endorotatie); houd met de linkerhand de onderkant van de stok vast; breng de handpalm van de rechterhand achter het hoofd (exorotatie); houd de stok met de rechterhand zo laag mogelijk vast (de handen dus zo dicht mogelijk bijeen brengen); probeer de stok middels een zaagbeweging zo ver mogelijk langs de ruggegraat heen en weer te bewegen; na 10x, handen wisselen.



Oef. 6 versterken van de bovendoornspier (supraspinatus)

Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn, Ga staan in een lichte spreidstand; de armen hangen naast het lichaam naar beneden,- de duimen van beide handen wijzen naar de benen (endorotatie); breng de armen zijwaarts omhoog tot horizontaal, de duimen blijven daarbij naar beneden wijzen; de armen mogenu iets naar voren wijzen (30° anteflexie); laat de armen na 6 seconden weer zakken tot de uitgangspositie; Als variatie kunt u bovenstaande oefening als volgt wijzigen: hef beide armen een klein stukje; draai vervolgens beide armen zodanig dat de duimen naar boven en de handpalmen naar voren wijzen (exorotatie); hef de armen vervolgens verder zijwaarts tot horizontaal; laat de armen na 6 seconden weer zakken tot de uitgangspositie.



Oef. 7. oefenen van coördinatie en versterken van de bovendoornspier (supraspinatus)

Deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn. Ga rechtop staan in een lichte spreidstand; houd beide bovenarmen losjes tegen het lichaam en beide onderarmen ongeveer horizontaal voor het lichaam; neem een tennisbal in één hand; breng de arm met de bal boven het hoofd en pak de bal daar over in de andere hand; breng vervolgens de hand waar de bal zich nu in bevindt naar beneden, achter de rug; pak met de lege hand de bal achter de rug over; vanaf dit punt kan de oefening zich herhalen; na 10x het balletje de andere kant op laten gaan.

In de praktijk hanteer ik in de meeste gevallen de stelregel : 1 dag gebleeserd is 3 dagen herstel.

Houdt bij teamsporten rekening dat u op een bepaald moment" uitgestapt" bent met een blessure het team zal ondertussen doorgaan met de training en als het goed is progressie vertonen.

U moet dus doorgaan met de oefeningen tot u weer op het oude niveau bent en zelfs een stukje verder, als u te snel de sport hervat zult u op de tenen moeten lopen om weer aan te haken bij het prestatieniveau van het team, wat weer tot gevolg heeft dat u kans loopt op een overbelastingsblessure en zo eigenlijk in een recidiverende (steeds terugkerende) cirkel terecht komt, wij zeggen dan ook dat je 125 % genezen moet zijn om weer aan de team activiteiten deel te nemen.

Ik wens je heel veel succes bij de hersteltraining en daarna nog veel sportplezier en prestatie.

Ben Heijde

Ben is Sportmassagetherapeut en docent NGS sportmassage en blessurepreventie bij Amica Manu opleidingen voor sportverzorging