

Wat doet de fysiotherapeut bij een subacromiaal pijn syndroom?

De oefentherapie richt zich op verbetering van de mobiliteit van de schouder en functieverbetering van de spieren rond het schoudergewricht (rotator cuff) en het schouderblad (scapula).

Deze oefeningen bestaan uit concentrische/excentrische krachtoefeningen voor de rotator cuff en concentrische/excentrische oefeningen voor de scapula stabilisatoren.

De bewegingsvrijheid van de schouder en het functioneren van de arm is echter niet alleen afhankelijk van het schoudergewricht en het schouderblad. Zo spelen bij de mobiliteit en stabiliteit van de schouder namelijk de gehele bewegingsketen, nek-borst wervels(cervico-thoracale wervelkolom)en aangrenzende ribben ook een belangrijke rol.

De combinatie van manuele therapie om de mobiliteit van de wervelkolom te verbeteren, en oefentherapie om de spierkracht, stabiliteit en coördinatie te optimaliseren is dan ook effectief gebleken.

Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan goede uitleg van oefeningen/ instructies voor thuis.

