



[Algemeen](#) | [Kort Nieuws](#) | [Zakelijkheden](#) | [Columns](#) | [Informatie](#)

Gezondheidsrubriek 30-6-12

Pijn in de schouder

Je schouders ergens over ophalen kost nu vaak moeite, schouderpijn is lastig en beperkt je vaak in je dagelijks werk. Schouderpijn treedt op bij verschillende ziekten. Een behandeling volgens een vast model kan helemaal verkeerd uitpakken voor de patiënt. Pas na precieze vaststelling van de oorzaak kun je de juiste behandeling starten. Er zijn bijvoorbeeld vier vormen van schouderpijn aan te wijzen:

- Spijeruma
- Zenuwpijn
- Frozen shoulder
- Veranderingen aan het gewrichtskapsel of aan de halswervelkolom

Ook kan er een heel andere oorzaak zijn, die wel eens over het hoofd wordt gezien: pijn in de schouder kan ook afkomstig zijn van hart, long of galblaas.

Spijeruma

Als de oorzaak spieruma is, dan is vooral de deltaspijer aan het bovenste eind van de bovenarm aangedaan. Je voelt dan een vlijmende pijn, diep in de schouder. De beweging van de arm wordt dan plotseling belemmerd. Iedere poging de arm op te heffen gaat gepaard met veel pijn. Daarentegen kunnen passieve en rustige bewegingen zonder pijn worden uitgevoerd. De ontstoken spier is gezwollen en doet pijn als je er op drukt.

Tocht, slapen onder het open raam en naast een vochtige muur kunnen als oorzaak aangewezen worden. De behandeling kan bestaan uit warme omslagen, oefeningen na massage, inname van Schüssler zout (lichaamseigen mineralen), nummer 11 (Silicea) en nummer 9 (Natrium fosforicum), van beide vier tabletjes in de mond laten smelten. Dit gedurende een aantal weken als ondersteuning en herstel.

Zenuwpijn

De pijn van de zenuwen die het schoudergewricht verzorgen is een aanvalsgewijs optredende pijn. Vooral bepaalde drukpunten zijn heel gevoelig. Vaak voel je in de buurt van deze zenuwen een verdoofd en moe gevoel. Zenuwpijn straalt vaak uit en kan ook erger worden in rust.

Bepaalde ziekten kunnen leiden tot zenuwpijn, bijvoorbeeld jicht en suikerziekte. Ook treedt zenuwpijn in de schouder vaak op bij bepaalde beroepen, zoals pianisten, violisten, naaisters en schilders.

Het is belangrijk dat de schouder zo min mogelijk wordt gebruikt. Een mitella is een goed idee. Plaatselijk kan warme worden toegepast, zoals een rode lamp. Homeopatisch is Hypericum D6 een goed middel (twee maal daags tien druppels) of Schüsslerzout nummer 7 (Magnesium phosphoricum) dagelijks vijf tabletjes in de mond laten smelten of voor het slapen tien tabletjes oplossen in wat heet water, doorroeren met een plastic lepeltje en met kleine slokjes drinken (even in de mond laten). Magnesium phosphoricum is ook heel behulpzaam om lekker te kunnen slapen.

Frozen shoulder

Deze vorm van ontsteking begint sluipend, maar leidt al snel tot verstijving van de gewrichten. Vooral de bewegingen, waarbij je naar de rug of de nek grijpt gaan moeizaam. Vaak straalt de pijn uit langs de gehele arm. Omdat dit zo pijnlijk is ontziet de patiënt vaak de schouder en gebruikt zijn arm ook niet meer. De stijfheid van het schoudergewricht wordt daardoor versneld. Doordat er zwellingen en afzettingen van afvalstoffen optreden in het gewrichtskapsel, de slijmbeurs en aanhechtingen van pezen wordt de beweging heel erg beperkt. Vaak hoor je dan krakende geluiden. Als je je hand op de schouder legt en een beweging maakt met de bovenarm, kun je de knakkende bewegingen voelen. Deze worden veroorzaakt door de oneffen en ruwe gewrichtsvlakken.

De behandeling moet zo snel mogelijk beginnen. Niets schaadt meer dan het niet gebruiken van de schouder. Ondanks dat de pijn hevig is moet deze toch in beweging blijven en mag niet worden ontzien. Het beste is het oefeningen af te wisselen met massages. Aromatherapie is hiervoor heel geschikt. Neem een flesje met amandelolie en voeg hieraan toe een paar druppels etherische olie, bijvoorbeeld Marjolein en Rozemarijn, verwarm het flesje in wat warm water en masseer hiermee de aangedane schouder elke dag. Dit is effectief en ruikt ook nog heerlijk.

Veranderingen aan het gewrichtskapsel of halswervelkolom

Dit kan ook leiden tot pijn in de schouder. Hier is het dus belangrijk de halswervels te behandelen. Laat daartoe eerst een röntgenfoto maken om zekerheid te krijgen over de aard van de veranderingen. Ook kan een röntgenfoto en onderzoek eventuele andere ziekten uitsluiten.

Micha Iedema,
 natuurgeneeskundige
www.kleuringeleven.nl

Artikelen in Columns

Oude beelden: Dorpsstraat omstreeks 1933

De Schakel 30-6-12

Ondernemende Bressiaanders:
Schoonmaakbedrijf Glashelder

Bressiaanders over vroeger (13): Piet Dierx

EN PASSANT 30-6-12

Gezondheidsrubriek 30-6-12

Dicteerubriek 30-6-12

sakke en arjaon 30-6-12

Klussen 30-6-12