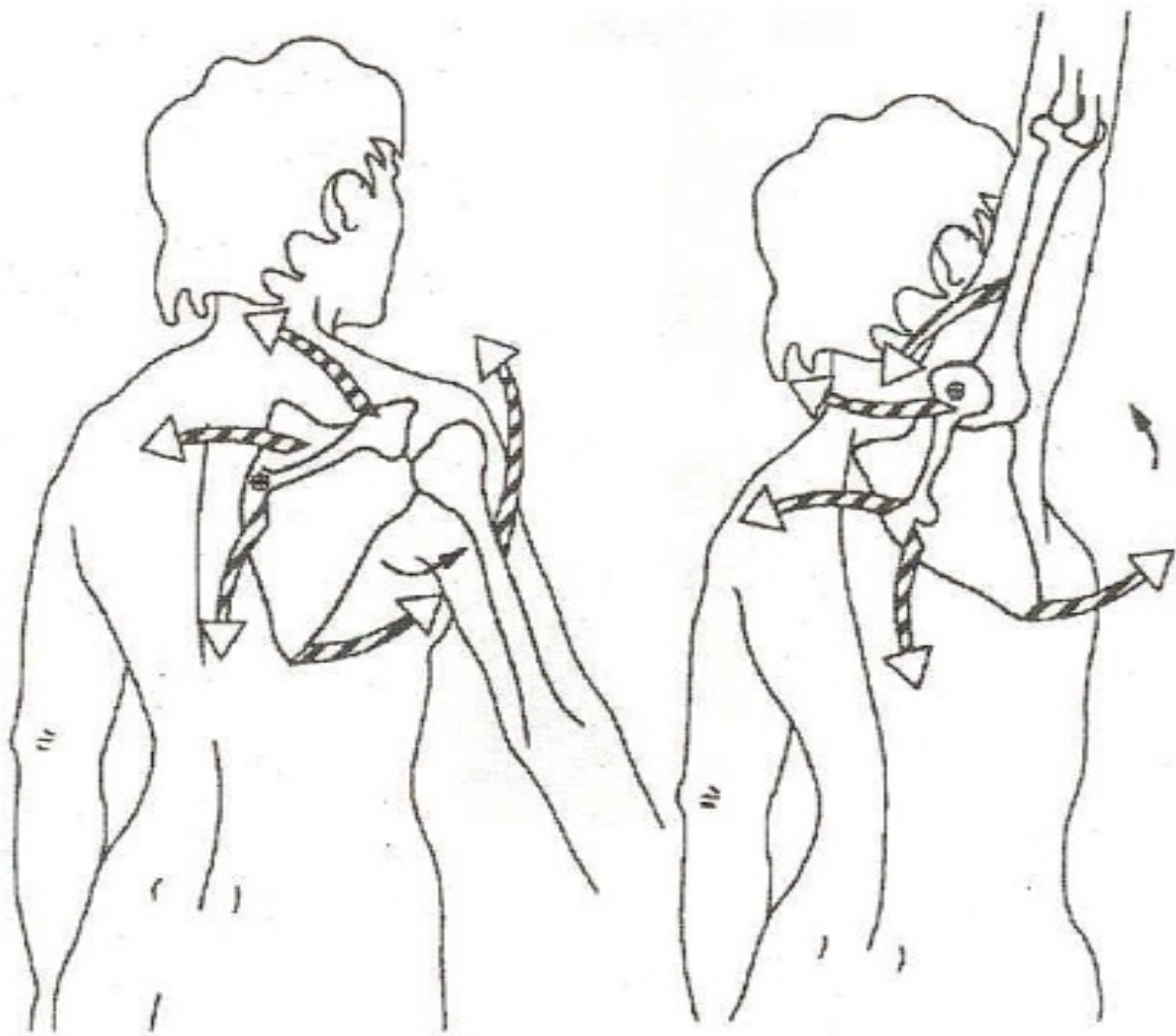


# Regionale schouderproblematiek

## Inleiding

De schouder is een systeem waarin meerdere gewrichten een rol spelen. De bewegingen in de arm komen niet alleen tot stand door onderlinge beweging van bovenarm en schouderblad. Ook de wervelkolom en het sleutelbeen dragen bij aan het optimaal functioneren van de schouder. Als een onderdeel van het geheel niet goed (mee) beweegt, moet het hele systeem zich aanpassen en kan daardoor op een minder gunstige manier functioneren. Hierdoor kunnen andere weefsels overbelast raken. Als dit het geval is dan spreekt men van regionale schouderproblematiek



Figuur 8.1: De schouder tijdens bewegen



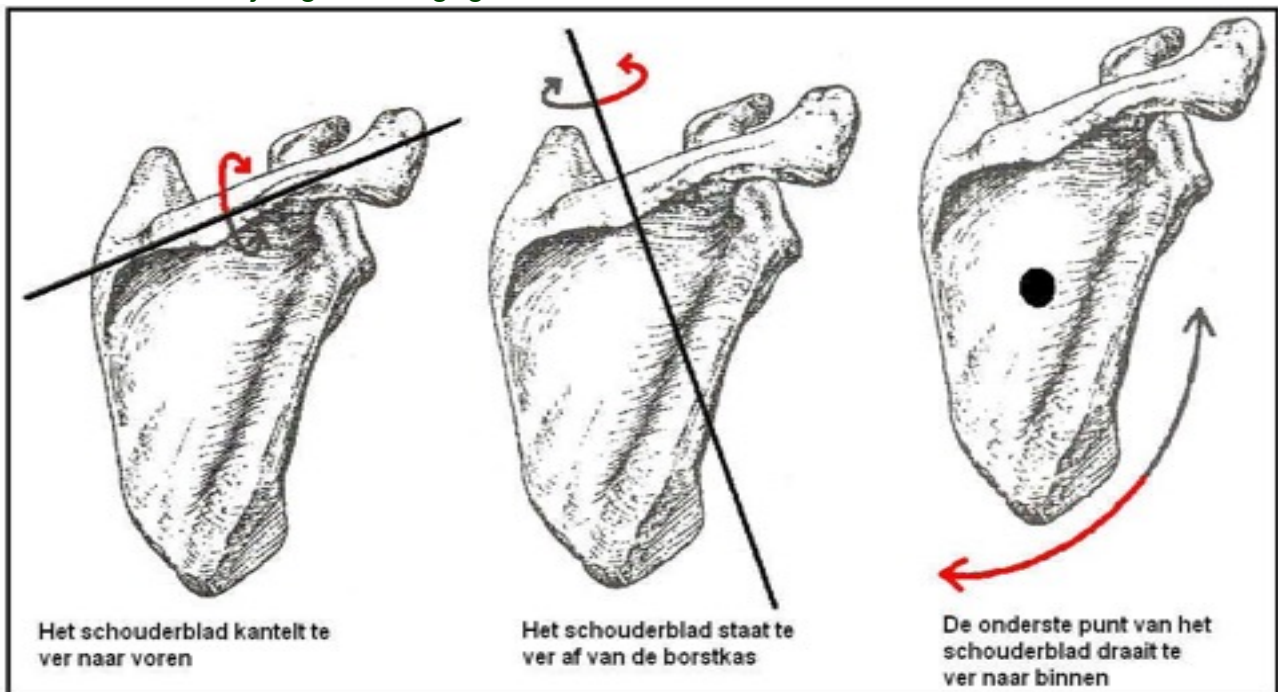
## Oorzaken

*Het schouderblad is de verbindende factor. De stand en positie van het schouderblad is bepalend voor de functie van de schoudergordel. Een afwijking in het schouderblad kan ontstaan door de volgende oorzaken:*

- De kracht, uithoudingsvermogen en/of coördinatie van de betrokken spieren is niet optimaal.
- De beweeglijkheid van de gewrichten die een rol spelen bij het bewegen van de schouder(gordel) is te groot of te klein.
- Een slechte houding zoals een gebogen rug zorgt ervoor dat het schouderblad niet optimaal kan bewegen.

## Afwijkingen schouderblad

Een van bovenstaande factoren kan er toe leiden dat het schouderblad een afwijkende stand heeft. Dit kan in rust te zien zijn, maar ook tijdens bewegen. Hieronder worden de verschillende afwijkingen weergegeven.



Figuur 8.2: Afwijkingen schouderblad. De zwarte lijn of stip geeft de as van bewegen aan. De rode richting geeft aan in welke richting de afwijking plaats vindt.

## Therapie

Als een weefsel overbelast is geraakt door een regionale afwijking dient de onderliggende oorzaak achterhaald te worden om de passende therapie te kunnen toepassen. Dit kan houdingstherapie, spiertraining of een combinatie van behandelstrategieën zijn.

