Impingement

Met deze term wordt benoemd dat er structuren zoals een pees of slijmbeurs ingeklemd raken in het schoudergewricht. Deze structuren raken geïrriteerd en veroorzaken pijn en functieverlies. Indien er sprake is van een veranderde anatomie in het schoudergewricht neemt de kans op het ontstaan van impingement in de schouder toe.

Instabiliteit

Het gewricht zit eigenlijk te ruim in zijn gewrichtskapsel en kan niet meer goed worden gecontroleerd door de spieren. Hierdoor ontstaan dan klachten. De klachten kunnen variëren van een verminderd gevoel van kracht of controle en secundair leiden tot impingement. De impingement veroorzaakt dan uiteindelijk de pijn. Sommige mensen hebben van nature al een ruimer gewrichtskapsel. Dit komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Het gewrichtskapsel kan ook ruimer worden omdat men meer beweeglijkheid vraagt van het gewricht in sport of werk. Indien het spiercorset rond het gewricht dan tekort schiet kunnen klachten ontstaan en is er sprake van instabiliteit. Indien iemand een ruim gewrichtskapsel heeft maar daar geen klachten van heeft dan heet het geen instabiliteit maar laxiteit.

Musculaire dysbalans

Rond elk gewricht is er sprake van een specifieke spierbalans om er voor te zorgen dat het gewricht zo optimaal mogelijk kan worden gebruikt. Indien er een musculaire dysbalans bestaat rond een gewricht neemt de kans op blessures toe. Bij de schouder gaat het vaak om de balans tussen de stabiliserende spieren van het schoudergewricht (rotator cuff) en de balans rond de schoudergordel (scapulo-thoracale spieren). Eenzijdig bewegen werkt een musculaire dysbalans in de hand.

De fysiotherapeut dient met deze drie ontstaansmechanismen rekening te houden in de analyse van het klachtenbeeld. Meestal is er sprake van een combinatie van de drie ontstaansmechanismen. Ook moet er rekening worden gehouden met eventuele techniekfouten. Tevens is het zinvol om inzicht te verkrijgen in de trainingsplanning. Kortom, het is een ingewikkelde sportblessure die door veel factoren wordt beïnvloed. In het behandelplan worden alle factoren die van invloed zijn op het klachtenbeeld meegenomen.

Blessurepreventie zwemmersschouder

Het begint in eerste instantie met een goede techniek en gedegen trainingsopbouw. Afwisseling in training en het doorbreken van eenzijdig bewegen. Landtraining kan dat eenzijdig bewegen gemakkelijk doorbreken. Het doel van de landtraining is het trainen van gewrichtsbelastbaarheid tegen de zwaartekracht, spierkracht, stabiliteit en algemene coördinatie. Rompkracht en rompstabiliteit spelen hierbij een centrale rol.
Corebody training is voor zwemmers uitermate geschikt, mede omdat zowel het water als de swiss ball zorgen voor een instabiel element. Het doen van oefeningen op de bal kan de zwemmer bewuster maken van de spieren die hij moet gebruiken bij stroomlijnen en het handhaven van de zwemligging. Zeer specifiek kan er met preventieve schouderoefeningen worden getraind om de belastbaarheid van de schoudergordel te vergroten. Het gaat hierbij om het verbeteren van de spierkracht van de scapulo-thoracale musculatuur en de rotator cuff. Daarnaast is het verbeteren van de schouderstabiliteit een belangrijk onderdeel in de schouderblessure preventie.