



TIPS BIJ SCHOUDERPIJN

GUASHA THERAPIE
CORY VAN BOCKEL

Wil kun je doen aan jouw zere schouder?

GRATIS TIPS





WAT IS EEN FROZEN SHOULDER EIGENLIJK?

Bij een frozen shoulder is het gewrichtskapsel zo stijf geworden dat het lijkt alsof je schouder is vastgevroren. De aandoening begint met een ontstekingsreactie van het gewrichtskapsel en wordt gevolgd door verklevingen in het kapsel dat zich rond het gewricht bevindt.

WAT MERK JE BIJ EEN FROZEN SHOULDER?

Als je last hebt van een frozen shoulder, kun je je schouder en arm slecht gebruiken. Het begint vaak met een pijnlijke en stijve schouder. Plotseling kan er een hevige pijn in je schouder optreden, waardoor je je arm niet of nauwelijks kunt bewegen. Je kunt je arm dan niet goed heffen en draaien door een tekort aan bewegingsruimte in het schoudergewricht omdat het gewrichtskapsel is verkleefd.

HOE ONTSTAAT NU ZO'N ONTSTEKING VAN HET GEWRICHTSKAPSEL?

Wanneer je bindweefsel dichtgeslibd is met afvalstoffen dan gaan spieren verzuren en gewrichten ontsteken en ontstaat er pijn en klachten. Maar hoe kom je nu aan die afvalstoffen? Afvalstoffen krijg je binnen door stress, voeding, spanning, emoties die je in de weg zitten, milieuvervuiling, elektrosmog, medicatie, roken, alcohol enz.

Afvalstoffen worden door je lichaam weggezet op die plaatsen waar ze in eerste instantie zo min mogelijk schade veroorzaken. En dat is in je bindweefsel, jouw spieren en je gewrichten.

WAT MAAKT HET ZO LASTIG OM ZELF JOUW FROZEN SHOULDER TE VERHELPEN?

Bij het oplossen van een frozen shoulder is het nodig om het gewrichtskapsel vrij te maken van verklevingen en bovendien dienen afvalstoffen losgemaakt te worden vanuit de kleine vaatjes in het bindweefsel. Hier kun je zonder de juiste techniek zelf niet bij.

TOCH WIL IK JE EEN AANTAL TIPS GEVEN OM JOUW SCHOUDERS ZOVEEL MOGELIJK TE ONTLASTEN BIJ PIJN EN STIJFHEID



Een houding, met afhangende schouders zorgt dat je hoofd en nek voortdurend naar voren hangen, waardoor triggerpoints (lokale verkrampingen van de spieren) ontstaan in het borstbeen-sleutelbeen, tepelspier, de schuine spieren en je nekspieren.

Je kunt dan klachten krijgen bij de voorkant van je schouder(s).

Een verkeerde houding en stress kunnen hierbij een rol spelen.

Tip 1: Drink voldoende water.

Het is zeker belangrijk om voldoende water te drinken bij een frozen shoulder, omdat hydratatie een sleutelrol speelt in het ondersteunen van een gezonde doorbloeding en het verwijderen van afvalstoffen uit je lichaam. Wanneer je last hebt van een frozen shoulder dan is het belangrijk om de ophoping van afvalstoffen zo goed mogelijk af te voeren. Het is daarom een goed idee om dagelijks 1 tot 2 liter water te drinken per dag. Andere dranken zoals koffie, thee en limonade vallen niet onder deze 1 tot 2 liter. Dit om het herstelproces te bevorderen. Lauw water vind ik zelf heel prettig om te drinken.

Tip 2: Ontspanning is een must.

Ontspanning kan gunstig zijn bij het omgaan met een frozen shoulder (bevroren schouder). Een frozen shoulder kan leiden tot ernstige pijn en beperkingen in het bewegingsbereik van de schouder, wat het dagelijks leven aanzienlijk kan beïnvloeden. Ontspanningstechnieken kunnen helpen bij het verminderen van spierspanning en het bevorderen van een gevoel van welzijn, wat op zijn beurt kan bijdragen aan het verminderen van pijn en het verbeteren van het algemene comfort.

Hier zijn een paar manieren waarop ontspanning kan helpen bij een frozen shoulder:

1. **Stressvermindering:** Stress kan spierspanning verergeren en pijn verergeren. Ontspanningstechnieken zoals diepe ademhaling en meditatie kunnen helpen bij het verminderen van stress en het bevorderen van een gevoel van kalmte.

Ik wil dan ook graag **een fijne ademhalingstechniek** voor in de ochtend met je delen:

Wanneer je wakker wordt, schiet dan niet meteen naar je telefoon. Blijf even rustig liggen en begin je dag met een paar minuten lang ademen met de volgende ademhalingstechniek.

Zodra je wakker wordt, plaats je jouw handen op je buik. Begin normaal in en uit te ademen en houd je adem even vast nadat je volledig hebt ingeademd. Adem vervolgens rustig uit. Voel de beweging van je handpalmen die op en neer gaan tijdens het op je buik houden van je handen. Adem zo tien keer gelijkmatig in en uit zoals hierboven omschreven.

Tijdens de slaap verwerk je oude stress en spanning. Het doen van deze tien ademhalingen direct na het wakker worden is een manier om de stressverwerking gedurende de nacht af te maken en zorgt voor een effectieve afsluiting hiervan, zodat je niet meteen al met stress opstaat wat nog is blijven hangen. Je begint jouw dag dan heel anders, gewoon vanuit een meer ontspannen gevoel.

2. **Verbeterde slaapkwaliteit:** Een goede nachtrust is essentieel voor het herstel van het lichaam. Ontspanningstechnieken kunnen helpen bij het bevorderen van een betere slaapkwaliteit, wat op zijn beurt kan bijdragen aan een effectiever herstelproces. Je kunt bovenstaande oefening bij punt 1 ook doen voor het slapen gaan.
3. **Pijnverlichting:** Ontspanning kan helpen bij het verminderen van spierspanning en het vrijgeven van endorfines, natuurlijke pijnstillers van het lichaam, die kunnen helpen bij het verlichten van pijn geassocieerd met een frozen shoulder.

Het is echter belangrijk op te merken dat ontspanning alleen mogelijk niet voldoende is voor het behandelen van een frozen shoulder. Het kan een nuttige aanvullende strategie zijn.

Het dragen van een zware rugzak en krachtige spieractiviteiten kunnen oorzaken zijn van overbelasting van de grote borstspier.

De klachten van overbelasting van de grote borstspier zijn voelbaar aan de voorzijde van je schouder.



Tip 3: Ergonomie is essentieel bij het uitvoeren van computerwerk om ongemak en mogelijke blessures te voorkomen. Hier zijn enkele tips die kunnen helpen:

1. **Stel je bureau op de juiste hoogte in:** Je bureau moet zo zijn ingesteld dat je ellebogen in een hoek van ongeveer 90 graden kunnen rusten wanneer je typt. Het is belangrijk om je ellebogen te ondersteunen op het bureaublad. Houd daarbij ook je hand niet langdurig op je muis.

2. **Gebruik een ergonomisch toetsenbord en muis:** Deze zijn ontworpen om de belasting op je handen en polsen te verminderen. Een ergonomisch toetsenbord kan bijvoorbeeld een lichte helling hebben om de polsen in een meer natuurlijke positie te houden.
3. **Pas je werkstation aan:** Zorg ervoor dat je monitor op ooghoogte staat, zodat je nek in een neutrale positie blijft. Gebruik indien nodig een monitorstandaard of verstelbare arm.
4. **Het gevaar zit erin dat je jouw andere arm en schouder meer gaat belasten om de frozen shoulder te ontlasten. Pas hiermee op.**
Wanneer je de klachtenvrije schouder meer gaat belasten om de frozen shoulder te ontzien dan schuilt het gevaar dat je na verloop van tijd met twee frozen shoulders zit of dat de klachtenvrije schouder ook begint op te spelen. Waak hiervoor.

Door deze richtlijnen te volgen, kun je de kans op ongemak en blessures verminderen tijdens langdurig computergebruik.

Tip 4: Een statafel waarbij je jouw ellebogen steunt op het bureaublad zorgt voor een rechte houding.

Het gebruik van een statafel waarbij je jouw ellebogen op het bureaublad kunt laten rusten, kan gunstig zijn bij een frozen shoulder of andere vormen van schouderpijn. Een goede ergonomische houding is essentieel om spanning en druk op de schouders te verminderen en om de pijn te verlichten.

Wanneer je je ellebogen op het bureaublad laat rusten, helpt dit om de schouders te ontlasten en zorgt het voor een meer natuurlijke houding van de armen en schouders. Dit kan helpen om spanning en pijn te verminderen die geassocieerd worden met een frozen shoulder.

Tip 5: Wanneer je auto rijdt dan wil ik je adviseren om je handen niet bovenop het stuur te houden.

De aanbevolen positie voor je handen is op de 9 en 3 uur positie op het stuur, of op de 10 en 2 uur positie. Deze posities bieden bovendien meer controle en stabiliteit over je voertuig en stellen je in staat om sneller te reageren in noodgevallen. Bovendien minimaliseert het ook het risico op letsel aan je handen en armen in geval van een botsing waarbij de airbags worden geactiveerd.

Wanneer de spier, die boven de richel van je schouderblad ligt (de bovendoorospier), strak gespannen is, dan kan dit de volgende klachten geven:

- Pijn bij het kammen van je haren
- Je hoort klikken of knakken van je schoudergewricht.
- Je voelt pijn in de buitenkant van je schoudergewricht.

Mogelijke oorzaken zijn: Het dragen van een zware koffer, herhaalde belasting van deze spier door boven je hoofd te werken, typen zonder ondersteuning van je armen, zwaaien met je armen tijdens het wandelen.



Tip 6: Het is belangrijk om voldoende rustpauzes in te lassen.

Bij het omgaan met een frozen shoulder is het belangrijk om de juiste balans te vinden tussen activiteit en rust. Rustpauzes zijn belangrijk om het herstel te bevorderen en verdere irritatie of ontsteking te voorkomen, maar het is ook belangrijk om de gewrichtsstijfheid te verminderen en de mobiliteit te behouden of te verbeteren. Hier zijn enkele tips met betrekking tot rustpauzes bij een frozen shoulder:

1. **Verdeel activiteiten:** Probeer activiteiten op te splitsen in kortere sessies met voldoende rustpauzes tussenin, in plaats van lange periodes van activiteit zonder onderbreking.
2. **Vermijd overbelasting:** Voorkom herhaalde of langdurige belasting van de aangetaste schouder, omdat dit het herstelproces kan vertragen.
3. **Geleidelijk opbouwen:** Als de pijn afneemt en de mobiliteit verbetert, kun je de activiteit geleidelijk aan opvoeren, maar blijf luisteren naar je lichaam en neem voldoende rustpauzes.

Tip 7: Zorg voor voldoende beweging.

Beweging speelt een cruciale rol bij het helpen afvoeren van afvalstoffen uit het lichaam. Hier zijn enkele manieren waarop beweging dit proces ondersteunt:

1. **Verhoogde bloedsomloop:** Door te bewegen, versnelt de bloedcirculatie, waardoor voedingsstoffen en zuurstof sneller door je lichaam worden getransporteerd. Tegelijkertijd worden afvalstoffen efficiënter afgevoerd via de bloedbaan naar organen zoals de nieren en de longen, waar ze kunnen worden uitgescheiden.
2. **Stimulatie van de lymfestroom:** Het lymfestelsel is verantwoordelijk voor het verwijderen van afvalstoffen en toxines uit het lichaam. Beweging, vooral activiteiten zoals lopen, springen en zwemmen, helpt de lymfestroom te stimuleren, waardoor afvalstoffen effectiever worden afgevoerd.
3. **Verbeterde spijsvertering:** Regelmatige lichaamsbeweging kan de spijsvertering bevorderen door de darmmotiliteit te verhogen. Een gezonde spijsvertering is essentieel voor het afbreken en elimineren van afvalstoffen uit voedsel en het voorkomen van ophoping in het spijsverteringskanaal.

Kortom, regelmatige lichaamsbeweging is essentieel voor het ondersteunen van het natuurlijke ontgiftingsproces van het lichaam door de bloedcirculatie, lymfestroom, transpiratie, spijsvertering en ademhaling te verbeteren.

Tip 8: Ga eens wat vaker buiten wandelen in de natuur.

Bij een frozen shoulder kan beweging soms moeilijk zijn vanwege de pijn en stijfheid in het schoudergewricht. In sommige gevallen kan lichte, zachte beweging zoals wandelen echter gunstig zijn, omdat het de doorbloeding kan verbeteren en de spieren kan helpen ontspannen. Het kan ook helpen om de mobiliteit geleidelijk te verbeteren.

Overbelasting en/of verzuring in de onderschouderbladspier kan als klacht geven dat je moeite hebt met iets uit je achterzak van je broek halen. Je voelt een diepe pijn in je schouder, welke kan doortrekken naar de achterzijde van je bovenarm.

Mogelijke oorzaken: plotseling onverwachte overbelasting van je schouderpijlen, langdurige onbeweeglijkheid, schouder uit de kom, bij sporten te zwaar inspinnen en bij balspellen en tennissen.



Tip 9: Zorg dat je niet boven je eigen kunnen sport en bouw het rustig op.

Het is belangrijk om voorzichtig te zijn en binnen je eigen capaciteiten te blijven wanneer je een frozen shoulder hebt. Het opbouwen van activiteiten moet geleidelijk gebeuren om verdere schade te voorkomen en het herstel te bevorderen. Hier zijn enkele algemene richtlijnen:

1. Luister naar je lichaam: Let op de signalen die je lichaam geeft. Als je pijn of ongemak ervaart tijdens het sporten, stop dan en rust uit. Forceer geen bewegingen die te veel pijn veroorzaken.
2. Warm-up en cooling-down: Zorg ervoor dat je altijd een goede warming-up doet voordat je begint met sporten en een cooling-down doet om je spieren te helpen ontspannen en herstellen na de activiteit.
3. Geduld hebben: geef jezelf de tijd die nodig is om te herstellen. Forceer geen vooruitgang en geef jezelf voldoende rust.

Tip 10: Blijf werken aan je conditie en pas de tips toe waar jij voordeel van hebt. Een frozen shoulder kan weer terugkomen!

Wanneer je schouder hersteld is dan is het belangrijk om de beschreven tips die op jou van toepassing zijn om deze op te blijven nemen in je dagelijkse routine. Een frozen shoulder kan bij terugvallen in je oude routine weer terug komen.

WAT IS NOG MEER HET NADEEL VAN AFVALSTOFFEN EN DICTGESLIBT BINDWEEFSEL?

Bij dichtgeslibd bindweefsel kunnen voedingsstoffen, mineralen en zuurstof vanuit de bloedbaan minder goed de cellen bereiken. De afvalstoffen die vrijkomen van de verbranding, die alsnog plaats vindt in de cellen, moeten terug via het bindweefsel naar de bloedbanen zodat deze de afvalstoffen weer kunnen afvoeren. Maar ook deze afvalstoffen kunnen moeilijker de bloedbanen bereiken omdat het bindweefsel al zo vol zit met afvalstoffen. Dus slijbt je lichaam nog meer dicht. Energie kan niet goed meer stromen. Het probleem van pijn en vermoeidheid neemt toe.

HOE KAN GUASHA JOU HELPEN?

Guasha zorgt voor verbetering van de doorbloeding, het opruimen van afvalstoffen en de energiedoorstroming.

Door de druk van het schrapen op de huid zorgt de Guasha techniek voor een soort “zuiging” onder de huid in je bindweefsel. Door het schrapen over de huid, wat de afvalstoffen samen met kleine bloeddeeltjes omhoog brengt, ontstaan er rode puntvlekjes in de huid, de zogenaamde sha. Jouw lymfesysteem en de bloedsomloop worden hierdoor geactiveerd om de vreemde indringers (de afvalstoffen) in het bindweefsel af te voeren. Uiteindelijk komen de afvalstoffen via de urine naar buiten.

Door middel van een speciale schraaptechniek over de huid wordt het weefsel bovendien vrijgemaakt van verkleving en ontstaat er vrijheid in beweging.

Tijdens de Guasha behandeling worden tevens de reflexzones meegenomen zodat spanning en stress wordt vrijgelaten. Zoals gezegd spanning en stress zorgt ook voor afvalstoffen en dit moet zoveel mogelijk worden verminderd. Het is heel fijn dat in de behandeling tevens emotieregulatie plaats vindt door te werken op de reflexzones en de meridianen zodat de energie weer goed kan stromen. Dit wordt ervaren als een opluchting en een bevrijd gevoel.

Een Guasha behandeling is niet pijnlijk en wordt ervaren als een weldadige massage voor meer bewegingsruimte en een opgeruimd en lichter gevoel.

Ben je benieuwd en wil je weten welke behandelmogelijkheden er voor jou zijn?

Ik ben Corry van Bockel.

In 2010 ben ik gestart met mijn praktijk als natuurgeneeskundig gezondheidsadviseur. Nadat ik kennis had gemaakt met Guasha en wat Guasha doet en hoe breed het inzetbaar is, zowel fysiek als mentaal, ligt mijn passie bij Guasha en heb ik sinds het behalen van mijn diploma Santai Guasha therapie in 2015 ruime ervaring in het geven van diverse behandelingen. Ik geef zowel rug-, nek-, schouder, hoofd-, arm-, en beenbehandelingen.

In 2023 is er bij de behandelingen die ik geef **de uitgebreide gezichtsbehandeling** bij gekomen voor het afvoeren van overtollig vocht en afvalstoffen vanuit je gezicht zodat jouw gezicht mooi naar voren komt en jouw huid een detox krijgt.

In de behandeling worden tevens de reflexzones en acupressuur punten in jouw gezicht meegenomen zodat je een fijne ontspanning ervaart en heerlijk land in je lijf.

Tijdens de gezichtsbehandeling wordt gewerkt met verwarmde kristallen stenen en natuurlijke oliën voor een heerlijk ontspannen gevoel.

De behandelingen geef ik met rust en ik neem echt de tijd voor je om te komen tot een goed resultaat.



Heb je vragen en wil je graag **samen met mij kijken naar jouw behandelmogelijkheden?**



Door op onderstaande link te klikken kom je op het formulier om een kosteloos en vrijblijvend telefoongesprek met mij aan te vragen.

<https://corryvanbockel.nl/jouw-gratis-pijnvrij-telefoonsessie/>



Heb je veel last van pijn en stijfheid van je schouders en bewegingsklachten?

Door op onderstaande link te klikken, vind je meer informatie over pijn en stijfheid van jouw schouders.

<https://corryvanbockel.nl/een-guasha-behandeling-bevrijd-je-van-pijn-en-vermoeidheid-in-jouw-schouders/>