

# 7 Redenen waarom jouw schouderpijn blijft terugkomen

Voor vrouwen die meer willen dan tijdelijke verlichting.



**Isabel Geurds**  
**Praktijk Topfit**

# Je lichaam liegt niet.

## Het fluistert, tot het moet schreeuwen.

Heb je al langer **last van schouderpijn**? Dan heb je waarschijnlijk al van alles geprobeerd. Oefeningen, behandelingen, rust of juist meer bewegen. Misschien kreeg je te horen dat je ermee moet leren leven.

Toch voelt dat voor jou misschien niet als het hele verhaal.

In mijn praktijk zie ik veel vrouwen die blijven doorlopen met hun klachten. Vrouwen die zorgen voor anderen, hard werken en doorgaan, terwijl hun lichaam steeds harder om aandacht vraagt.

### **Dit e-book is voor jou als:**

- je al langer dan zes weken schouderpijn hebt
- je klachten blijven terugkomen
- je minder goed slaapt door de pijn
- je blijft doorgaan, ondanks de signalen van je lichaam

# Wat veel vrouwen doen bij schouderpijn (en waarom dat logisch is)

Als je **schouderpijn** hebt, wil je weten wat er aan de hand is. Je wilt zeker weten dat er niets ernstigs speelt. Dat is logisch.

Dus je laat ernaar kijken.

Je laat je behandelen.

Misschien heb je onderzoek laten doen. En soms zelfs een scan.

Vaak komt daaruit dat ze niets afwijkends kunnen zien aan je schouder. Of er is wel iets te zien, maar je krijgt te horen dat je ermee moet leren leven.

Misschien hielp een behandeling even.

De pijn werd minder. Of was zelfs een tijdje weg.

En toch kwam de pijn terug. Soms langzaam. Soms ineens. Maar steeds weer op dezelfde plek. Of net even anders.

Dat betekent niet dat je iets fout doet.

Het betekent ook niet dat de pijn niet echt is.

Het kan betekenen dat je lichaam meer probeert te vertellen, dan alleen waar de pijn zit.

Dat inzicht is vaak het begin van een andere manier van kijken.

# Waarom ik je hiermee kan helpen

Schouderpijn begrijpen in plaats van blijven behandelen. Dat is hoe ik werk.

Mijn naam is **Isabel Geurds**. Ik begeleid vrouwen met schouderklachten die niet vanzelf overgaan. Als verpleegkundige, sportzorgmasseur, ergocoach én leefstijlcoach kijk ik verder dan alleen het fysieke aspect.



Sinds de opleiding Pijn Reset Methode richt ik mij ook op emotionele oorzaken van pijn. Daardoor bied ik een duurzame aanpak: lichaam én emotie in balans.

Je hoeft niet meteen te snappen waar jouw schouderpijn vandaan komt. Herkennen is genoeg. Vanuit dat herkennen ontstaat inzicht. En inzicht helpt om weer vertrouwen te krijgen in je lichaam.

Ik nodig je uit om op een andere manier naar je schouderpijn te kijken.

*Ik ga hier eigenlijk altijd wijzer de deur uit dan dat ik binnenkom.*

*Elke keer leer ik weer iets over mijn lichaam en mijn schouderklachten.*

*Het geeft me rust en duidelijkheid.*

Cliënt Praktijk Topfit



# Reden 1: Je behandelt de klacht, maar niet altijd de oorzaak

Heb je al eens gemerkt dat een behandeling tijdelijk helpt, maar dat de pijn daarna weer terugkomt?

Je gaat naar een fysiotherapeut, masseur, osteopaat of een andere behandelaar. Na de behandeling voelt je schouder soepeler en heb je minder pijn. Soms zelfs dagen of weken.

Toch komen de klachten vaak terug.

Dat betekent niet dat de behandeling niet heeft geholpen. Een behandeling kan de doorbloeding verbeteren, spanning verminderen en je lichaam tijdelijk meer rust geven.

Maar als de onderliggende oorzaak van de klachten niet wordt aangepakt, valt het lichaam vaak terug in oude patronen.

*De pijn is echt.  
Maar de oorzaak zit soms dieper  
dan de plek waar je pijn voelt.*

Pijn betekent niet automatisch schade. Veel vrouwen schrikken van pijn en gaan hun schouder beschermen. Terwijl juist het begrijpen van de signalen vaak een belangrijke stap richting herstel is.

 **Heb jij dat patroon herkend, tijdelijk beter,  
dan toch weer terug?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Is je schouderpijn elke dag hetzelfde? Waarschijnlijk niet. Het wisselt. En dat wisselende patroon vertelt iets.

Let eens op wanneer de pijn erger of juist minder is:

Bijvoorbeeld:

- 's ochtends bij het opstaan
- 's avonds na een dag werken
- tijdens zitten of koken
- op rustige dagen vs. drukke dagen

 **Wat valt jou op in jouw patroon?  
Schrijf het op, zonder te analyseren.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Het betekent alleen dat er soms meer meespeelt dan alleen de plek waar je pijn voelt.

Daarom is het belangrijk om niet alleen naar je schouder te kijken, maar ook naar wat er in jouw leven speelt.

Schouderpijn ontstaat namelijk niet altijd alleen door spieren, pezen of gewrichten. Ook langdurige stress, spanning, zorgen en onverwerkte emoties kunnen invloed hebben op je zenuwstelsel en de manier waarop je lichaam reageert.

Wat lijkt invloed te hebben op jouw pijn en het wisselen ervan?

- hoe voelt je schouder bij het wakker worden?
- verandert de pijn door warmte of kou?
- is de pijn anders op rustige dagen dan op drukke dagen?

 **Wat valt jou op?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***Dit zijn geen oplossingen.  
Dit zijn signalen.  
En signalen geven inzicht.***

## **Reden 2:** **Je neemt te veel rust**

Rust nemen lijkt logisch bij pijn. Maar stilzitten verergert klachten vaak. Beweging bevordert de doorbloeding en geeft je lichaam vertrouwen.

Kies voor rustige, herstellende beweging: wandelen, fietsen, lichte oefeningen verspreid over de dag.

Twee simpele oefeningen om mee te starten:

### **Pendelen of Rondjes Draaien:**

Leun met één arm op een steunpunt, laat de andere arm losjes hangen en beweeg deze van voor naar achteren of draai rustig rondjes.

### **Schouderblad Knijpen:**

Zit rechtop en trek je schouderbladen zachtjes naar elkaar toe, houd even vast en ontspan.

### **Actie:**

Plan een vast moment per dag waarop je deze oefeningen doet. Zet het in je agenda.

## Reden 3:

# Stress en spanning houden je lichaam in de alarmstand

Stress veroorzaakt spierspanning en dat voel je in je schouders. Ademhaling en ontspanning zijn dus geen luxe, maar noodzaak.

Twee effectieve ademhalingstechnieken:

### **Diepe Buikademhaling:**

Ga comfortabel zitten of liggen, leg een hand op je buik en adem diep in door je neus, vul je buik met lucht. Adem langzaam uit door je mond. Herhaal dit gedurende 5-10 minuten.

### **4-7-8 Ademhaling:**

Adem 4 seconden in door je neus, houd je adem 7 seconden vast, en adem 8 seconden uit door je mond. Herhaal dit 4-8 keer om een kalmerend effect op je zenuwstelsel te creëren.

### **Actie:**

Doe morgenochtend één van deze technieken, 5 minuten lang.




## Reden 4:

# Je houding speelt een rol, maar is niet het hele verhaal.

Een slechte houding zorgt voor extra druk op je schouders. Denk eraan om regelmatig je houding te controleren en aan te passen.

Kleine aanpassingen maken groot verschil:

 **Word je bewust van je houding.** Zet een reminder in je telefoon.

 **Zit rechtop.** Schouders ontspannen, oren in lijn met je schouders, kin parallel aan de grond.

Lang stilzitten belemmert je doorbloeding en verstijft je gewrichten. Kom regelmatig in beweging:

 Zet een **wekker** om elk half uur even te bewegen.

 Gebruik een **sta-bureau** of wissel zittend en staand werken af.


 **Actie:**

Start morgen met één van deze aanpassing.

## **Reden 5:** **Je lichaam krijgt te weinig herstel**

Een verkeerde slaaphouding verergert je klachten. Een paar aanpassingen die helpen:

 Slaap op een **goed matras** met **stevig hoofdkussen**.

 **Slaap op je zij**, knieën licht gebogen, liefst op je linkerzij. Dit helpt om de natuurlijke kromming van de wervelkolom te behouden en vermindert de druk op je schouders en rug.

 Hou een **regelmatig slaapritme** aan (bijv. 22:00 - 06:30). Consistentie in je slaappatroon helpt je lichaam om beter te herstellen en kan bijdragen aan het verminderen van schouderpijn.

*Slaap is geen luxe.  
Je lichaam herstelt, terwijl je slaapt.*

 **Actie:**

Zorg voor een goede nachtrust.

## ❤️ Reden 6: Emoties en spanning verdwijnen niet vanzelf

“Alles op je schouders nemen” is niet alleen een uitdrukking. Je lichaam slaat onverwerkte emoties op. Leer voelen wat je voelt en waar je het voelt.

Voorbeelden die je misschien herkent:

- ❤️ Verliefd? Kriebels in je buik.
- ❤️ Zenuwachtig? Steeds naar het toilet.
- ❤️ Angst? Je maakt jezelf kleiner.

*Door emoties te herkennen,  
kun je ze erkennen en loslaten.  
Dat is heling.*

✅ **Actie:**

Sta vandaag 1 keer stil bij wat je voelt en doe dit hierna minimaal 3 keer per dag.

# **Reden 7:** **Je draagt te veel op je schouders**











Wie staat er altijd voor iedereen klaar?

**Jij?**

En wanneer is het tijd voor jónu?

Veel vrouwen zorgen voor anderen tot hun eigen lijf protesteert. De wasmand loopt altijd vol. Maar jouw energie, jouw lichaam, is niet oneindig.

Misschien herken je jezelf in één of meer van deze overtuigingen:

-  Ik wil het graag goed doen.
-  Ik ga liever door dan dat ik rust neem.
-  Ik stel mezelf vaak op de tweede plaats.
-  Ik ben perfectionistisch.
-  Rust nemen voelt ongemakkelijk.
-  Ik moet sterk zijn van mezelf.
-  Ik mag niet zeuren van mezelf.
-  Ik moet het zelf oplossen.
-  Anderen hebben het zwaarder.
-  Ik mag niet vragen

**Sta hier eens bij stil.**

 **Schrijf jouw overtuiging(en) op en/of omcirkel ze hierboven bij de voorbeelden:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En vraag jezelf af: Zijn dit mijn overtuigingen of heb ik deze overgenomen van bijvoorbeeld mijn ouders, school etc.?

En als het jouw overtuigingen niet zijn, laat ze dan los. En zijn het wel jouw overtuigingen, bedenk dan of ze je vrijheid geven of juist beperken.

 **Actie:**

Stop met alles moeten dragen, letterlijk én figuurlijk. Zeg nee, neem pauze, doe iets waar jij blij van wordt. Kies vandaag één moment waarop jij voor jezelf kiest. Zet het op je planning en hou je eraan.



# En nu?

Je hebt in dit e-book gelezen dat schouderpijn niet altijd alleen over je schouder gaat.

Misschien heb je jezelf herkend in bepaalde patronen. Misschien zie je dat stress, spanning, emoties of de manier waarop je leeft meer invloed hebben op je klachten dan je dacht.

Dat betekent niet dat je pijn tussen je oren zit.

Het betekent wel dat er vaak meer meespeelt dan alleen wat zichtbaar is op een scan of voelbaar is in een spier.

Dit e-book is slechts een **eerste kennismaking**.

Er zijn meer factoren die invloed hebben op pijn en herstel. Juist daarom is het waardevol om verder te kijken dan alleen de plek waar je klachten voelt.

**Wil je ontdekken welke factoren mogelijk een rol spelen bij j ouw schouderpijn?**

Doe dan de gratis Schouderpijn Pijntest. Met een aantal gerichte vragen onderzoek je de invloed van stress, emoties, persoonlijkheidskenmerken en eerdere behandelingen. Zo krijg je meer inzicht in patronen die mogelijk bijdragen aan jouw pijn.

👉 Doe hier de gratis pijntest en ontdek wat er bij jou speelt

[Doe hier de pijntest](#)

Je hoeft niet te blijven hopen dat het vanzelf overgaat. De eerste stap naar verandering heb je al gezet door dit e-book te lezen.



Met warme groet,  
Isabel Geurds ❤️  
[www.praktijktopfit.nl](http://www.praktijktopfit.nl)