

Frozen Shoulder

Orthopedie



Beter voor elkaar

Wat is een frozen shoulder?

Een frozen shoulder is een samentrekking van het gewrichtskapsel, het kapsel raakt ontstoken en trekt samen. Vaak beginnen de klachten met een pijnlijke en stijve schouder, waardoor de arm minder beweeglijk wordt. Dagelijkse bezigheden zoals de vaat, aankleden en koken kunnen belemmerd worden. De meeste patiënten die met een frozen shoulder gezien worden zijn tussen de 40 en de 50 jaar, vaker betreft het vrouwen dan mannen. Mensen met diabetes mellitus lijken gevoeliger te zijn voor het ontwikkelen van een frozen shoulder.

Wat is de oorzaak van een frozen shoulder?

Er zijn twee soorten oorzaken voor een frozen shoulder;

1. Primaire frozen shoulder: Bij de primaire frozen shoulder is er geen duidelijke oorzaak. De klachten zijn spontaan ontstaan.
2. Secundaire frozen shoulder; Bij de secundaire frozen shoulder is er wel een duidelijke oorzaak. De meest voorkomende oorzaken zijn een operatie of trauma (bijvoorbeeld een val).

Drie fases van ontwikkeling

Een frozen shoulder ontwikkelt zich langzaam en doorloopt bijna altijd 3 fases.

1. De fase van bevroering; De ontsteking van het gewrichtskapsel staat op de voorgrond, er is een vervelende toenemende pijn en afname in de beweeglijkheid van de schouder die constant aanwezig is. Deze fase duurt ongeveer 2 tot 9 maanden.
 2. De bevroren fase; tijdens deze fase vermindert de pijn bij het bewegen. De schouder blijft stijf en in beweging beperkt, deze fase duurt 4 tot 12 maanden.
 3. De fase van ontdooien; kenmerkt zich door een langzame verbetering van de mobiliteit en vermindering van de pijn klachten, gedurende 12 tot 42 maanden. Uiteindelijk kan de functie volledig herstellen.
- Een frozen shoulder kan dus wel tot 3 jaar klachten geven.

Welke klachten komen voor bij een frozen shoulder?

Hevige pijn die u 's nachts uit slaap kunnen houden en die verergert bij het bewegen van de arm. Er kan een uitstraling zijn naar de hand, de nek, de bovenarm en tussen de schouderbladen ook kunt u last hebben van tintelingen in de hand. De pijn wordt vooral ervaren in de bovenarm, De schouder verstijft geleidelijk. De mate van de stijfheid wisselt per persoon.

De diagnose

De diagnose wordt gesteld op basis van de klachten van de patiënt en een lichamelijk onderzoek.

Röntgen foto's blijken geen afwijkingen aan te tonen, maar kunnen soms gemaakt worden om andere aandoeningen uit te sluiten.

Hoe gaat de behandeling?

De hoeksteen van de behandeling is bewegen binnen de pijngrens, en niet forceren.

De behandeling van een frozen shoulder is in principe niet operatief, er kan in overleg met de specialist gekozen worden voor de volgende behandel methoden:

1. Medicijnen om de ontsteking tegen te gaan en de pijn te verzachten dit gebeurt met zogenaamde "NSAID".
2. Fysiotherapie, met oefeningen die u thuis kunt doen, om voorzichtig binnen de pijngrens te strekken en te bewegen zodat u uiteindelijk de functie van uw schouder terug krijgt. Let wel, dit word in de meeste gevallen pas geadviseerd in de ontdooiende fase.
3. Injectie met corticosteroiden.

Tips voor een frozen shoulder

- Zorg dat uw arm niet overbelast raakt.
- Voorkom onverwachte bewegingen met uw arm.
- Vermijd het tillen met zware voorwerpen.
- Vermijd het tillen via een zijwaartse beweging of boven schouder hoogte.
- Maak niet te lang de zelfde bewegingen achter de computer, in het huishouden, tijdens het koken of bij het klussen.

Heeft u nog vragen?

Wij hopen u met deze folder voldoende te hebben geïnformeerd.

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met de poli orthopedie in het Ikazia ziekenhuis.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.