

Frozen Shoulder

Orthopedie



Beter voor elkaar

Wat is een frozen shoulder?

De term frozen shoulder komt uit het Engels. Deze term slaat niet op de temperatuur van de schouder (“bevroren schouder”) maar op de stijfheid van het schoudergewricht. Er is sprake van een te strak kapsel. Doordat het kapsel niet genoeg lengte meer heeft kan de kop niet goed genoeg bewegen. De oorzaak is niet altijd bekend.

Er is verschil tussen een stijve schouder door ontsteking (capsulitis) en stijfheid zonder ontsteking (bijv. in de revalidatiefase na een breuk of operatie of na langdurige immobilisatie).

De meeste patiënten die met een frozen shoulder gezien worden zijn tussen de 40 en de 50 jaar, v

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. In het eerste stadium (“freezing” phase) staat pijn en de ontsteking van het gewrichtskapsel (capsulitis) op de voorgrond. De duur van dit stadium kan variëren van 6 weken tot 9 maanden.
2. In het volgende stadium (“frozen” phase) komt de verstijving van de schouder op de voorgrond te staan. De pijn vermindert, maar de schouderfunctie is sterk beperkt. Deze fase duurt gemiddeld 4 tot 9 maanden.
3. In het laatste stadium (“thawing” phase) treedt geleidelijk herstel van de beweeglijkheid van het schouder gewricht op. De functie kan volledig herstellen. De duur van deze fase kan uiteenlopen van 5 tot 26 maanden.

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.