

# Frozen Shoulder

## Wat is een Frozen Shoulder?

Frozen Shoulder is een aandoening van het kapsel van het schoudergewricht. Het kapsel is zodanig geïrriteerd dat de schouder zeer beperkt gaat bewegen en als het ware vast gaat zitten. Er bestaat een primaire Frozen Shoulder en een secundaire Frozen Shoulder.

Bij de primaire vorm weten we eigenlijk niet goed wat de oorzaak is. Wel dat het meer voorkomt bij vrouwen dan bij mannen en dat er een relatie bestaat tussen het hebben van suikerziekte of schildklier problemen en het verkrijgen van een Frozen Shoulder.

Bij de secundaire vorm is de oorzaak bekend. De Frozen Shoulder ontstaat bijvoorbeeld na een val of na een operatie. In sommige gevallen ontstaat een Frozen Shoulder ook aan de andere schouder (30%). Een Frozen Shoulder ontstaat vrijwel nooit voor een tweede keer aan dezelfde zijde.

## Wat zijn de kenmerken van een Frozen Shoulder?

- Een Frozen Shoulder ontstaat meestal bij mensen tussen het 40e en 60e levensjaar.
- Een Frozen Shoulder kenmerkt zich door heftige pijn tijdens bewegen en in rust in de acute fase.
- De pijn straalt vaak uit naar de bovenarm.
- Men kan vaak niet op de aangedane schouder liggen, wat leidt tot een verstoorde nachtrust.
- Er is sprake van flinke beperkingen in alle bewegingen van de schouder.



*Afb: voorbeeld van een forse bewegingsbeperking bij het heffen van de armen.*

Een Frozen Shoulder doorloopt 3 fasen:

In de eerste (freezing) fase zie je een toename van de mobiliteitsbeperking, de schouder gaat vaster zitten. Dit gaat over het algemeen gepaard met pijn. Deze fase duurt 2 tot 9 maanden.

In de tweede (frozen) fase zie je over het algemeen dat de pijn afneemt en de schouder niet verder verstijft. Deze fase duurt 4 tot 12 maanden.

De derde (thawing) fase duurt 12 maanden tot 3 jaar. De pijn neemt in deze fase af en de beweeglijkheid herstelt over het algemeen weer volledig.

Het verloop van de Frozen Shoulder varieert sterk per persoon.

## Wat kan de fysiotherapeut betekenen?

Een belangrijke taak van de fysiotherapeut is het stellen van de diagnose. Aan de hand van uw verhaal en een aantal klinische testen is de diagnose te stellen. In de eerste fase, waar de pijn op de voorgrond staat, is de diagnose iets lastiger te stellen dan in de tweede en derde fase, waar de schouder duidelijker beperkt is.

De behandeling bestaat uit het geven van adviezen t.a.v. belasting. In de eerste fase kan het kortdurend slikken van ontstekingsremmers of een injectie in het gewricht met ontstekingsremmend middel effectief zijn. Uw fysiotherapeut kan u hiervoor verwijzen naar de huisarts of de orthopeed.

Vanaf de tweede fase tot volledig herstel zijn mobiliserende technieken door uw behandelend fysiotherapeut zinvol. In een later stadium worden oefeningen gegeven om de spierfunctie te herstellen.

Een Frozen Shoulder lijkt in veel gevallen, ook zonder therapie, goed te herstellen. De aandoening is vaak pijnlijk en duurt één tot drie jaar. Behandeling door een fysiotherapeut kan een belangrijke bijdrage leveren aan het verkorten van de tijdsduur van de klachten.