

Frozen shoulder

Ontsteking gewrichtskapsel schouder

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Uw orthopeed heeft u verteld dat het gewrichtskapsel van uw schouder ontstoken is. Dit wordt ook wel een 'frozen shoulder' genoemd, omdat de schouder pijnlijk en stijf wordt en als het ware 'vastgevroren' is.

In deze folder leest u wat een frozen shouder precies is, hoe het kan worden behandeld en wat u van het herstel kunt verwachten. Aan het einde van de folder vindt u praktische informatie.

Wij vinden het belangrijk dat u goed en volledig geïnformeerd wordt. Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen, dan kunt u natuurlijk contact met ons opnemen.

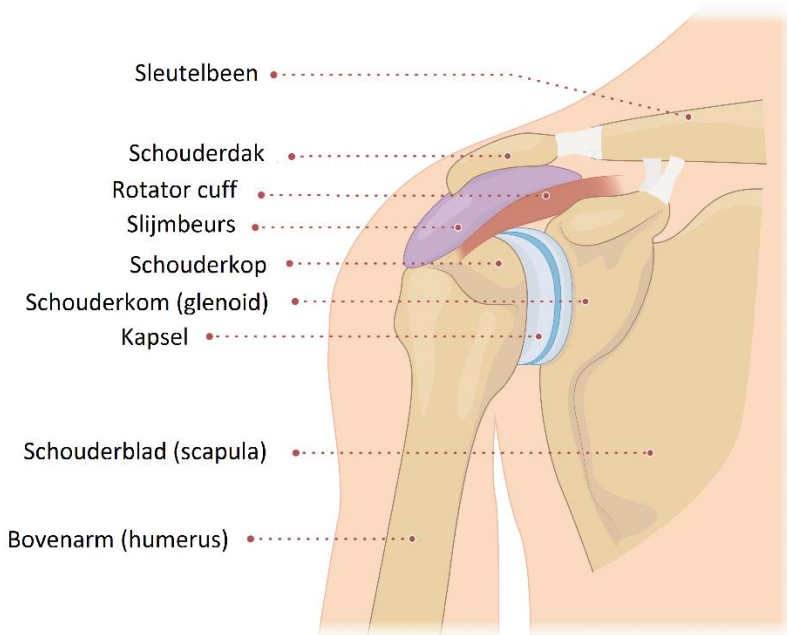
Team Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer ziekenhuis

De gezonde schouder

Het schoudergewricht bestaat uit de bovenarm (humerus) en het schouderblad (scapula). Aan de bovenkant van de bovenarm zit een kop. Deze kop rolt en glijdt in een kom (glenoid) van het schouderblad. Hierdoor kunt u uw bovenarm alle kanten op bewegen.

Om het gewricht zit een gewrichtskapsel. Daaromheen lopen spieren en pezen. Deze spieren en pezen worden samen de 'rotator cuff' genoemd. Tussen de rotator cuff en het uitstekende bot van het schouderblad zit een slijmbeurs. Deze slijmbeurs zorgt ervoor dat de spieren en pezen zich soepel kunnen bewegen.

In de kom van het schouderblad zit een extra randje kraakbeen (labrum) dat de kom dieper maakt. Daardoor blijft de kop in de kom zitten tijdens het bewegen.



Afbeelding 1: Het schoudergewricht.

Een frozen shoulder

Bij een frozen shoulder is het gewrichtskapsel van het schoudergewricht ontstoken. De ontstekingsreactie van het kapsel (capsulitis) veroorzaakt verklevingen (adhesiva) in het gewrichtskapsel waardoor het kapsel verdikt wordt. Door die verdikking kunt u uw schoudergewricht minder goed bewegen en geven bepaalde bewegingen pijn.

De medische term voor frozen shoulder is capsulitis adhesiva.

De klachten

Mensen met een frozen shoulder hebben de volgende klachten:

- Heftige/scherpe pijn in en rondom de schouder
- Stijfheid en bewegingsbeperking van de schouder
- Toename van pijn bij:
 - bewegingen, waarbij de arm hoger dan de schouder wordt opgetild en
 - bij plotselinge bewegingen.

Het stellen van de diagnose

De diagnose wordt meestal gesteld door de combinatie van vragen en lichamelijk onderzoek. Aanvullend onderzoek in de vorm van een echo of MRI-scan van de schouder is meestal niet nodig om de diagnose te bevestigen. Soms worden deze onderzoeken wel gedaan om andere oorzaken uit te sluiten.

Waarom ontstaat een frozen shoulder?

De oorzaak van een frozen shoulder is niet helemaal bekend. Wel weten we dat het vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen en dat het meestal voorkomt tussen de 40 en 70 jaar.

Een frozen shoulder ontstaat vaak na:

- Een val op de arm/schouder
- Na een schouderoperatie
- Langdurige rust/niet bewegen van de schouder

Daarnaast zijn er bepaalde aandoeningen waarbij de frozen shoulder vaker voorkomt:

- Suikerziekte (Diabetes Mellitus)
- Te snel of te traag werkende schildklier
- Ziekte van Parkinson
- Bepaalde hartaandoeningen

Ontstaan en herstel frozen shoulder

Bij het ontstaan en het herstel van de frozen shoulder zijn er drie fasen te onderscheiden. Iedere fase kan enkele maanden tot soms een jaar duren. Het herstel ziet er vaak gunstig uit, want bij een frozen shoulder gaan de klachten meestal vanzelf over. U kunt er wel in totaal gemiddeld 1 tot 2 jaar last van hebben. En als u bijvoorbeeld suikerziekte heeft, kan dit nog langer duren.

Het is voor uw behandeling belangrijk om te weten in welke fase u zit. Uw orthopeed vertelt u dit.

Fase 1

Tijdens het ‘freezing’ (bevriezende) stadium ontstaat de pijn. Mede door de pijn neemt ook de beweeglijkheid van de schouder af.

Fase 1 kan 6 weken tot 9 maanden duren.

Fase 2

In het ‘frozen’ (bevroren) stadium is de beweeglijkheid duidelijk verminderd. De pijn neemt in dit stadium wel langzaam af en de ergste pijn is voorbij.

Fase 2 kan 4 tot 9 maanden duren.

Fase 3

In dit laatste stadium (‘thawing’: ontdooiende) wordt de beweeglijkheid van de schouder langzaam weer normaal.

Fase 3 duurt meestal het langst: tussen de 5 en 26 maanden.

Behandeling van de frozen shoulder

Zoals gezegd, gaan bij de meeste patiënten de klachten op den duur vanzelf over. Toch kunnen we u per fase adviezen geven die uw klachten en pijn kunnen verminderen.

Fase 1

In deze fase is goede *pijnstilling* belangrijk. U kunt paracetamol of ontstekingsremmende medicijnen (NSAID's zoals ibuprofen of diclofenac) gebruiken. Maar vaak helpen deze niet genoeg. Dan is het mogelijk dat de orthooped u een injectie in uw schoudergewricht geeft met corticosteroïden. Hiermee wordt de ontstekingsreactie tot rust gebracht. Deze injectie verkort niet de totale duur van de frozen shoulder, maar geeft een goede kans om de pijn aanzienlijk te verminderen. Meer informatie hierover vindt u in onze folder 'Injectie met corticosteroïden. In gewricht of slijmbeurs'.

In fase 1 is oefentherapie met de fysiotherapeut vaak te pijnlijk en geeft dit verergering van de pijn. We raden dit dan ook vaak af.

Fase 2

Dit is de fase dat u *met oefentherapie* kunt *beginnen* als de pijn het toelaat. Dit bestaat uit rekoefeningen van het kapsel van de schouder. U doet dit samen met een fysiotherapeut. Als dat goed gaat, kunt u in overleg met de fysiotherapeut aanvullende oefeningen doen om langzaam de bewegelijkheid van uw schouder te vergroten.

Fase 3

In deze fase ligt de nadruk vooral op *oefeningen die de bewegelijkheid van uw schouder verder kunnen vergroten*. Ook in deze fase oefent u onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Eindresultaat

Sommige mensen blijven ondanks de oefentherapie toch langdurig last houden van stijfheid en een verminderde beweeglijkheid van hun schouder. Dan kan er soms na overleg met uw orthofoon gekozen worden voor een operatie. Hierbij wordt via een kijkoperatie de schouder losgemaakt en het gewrichtskapsel rondom verwijderd.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de polikliniek van het Orthopedisch centrum Albert Schweitzer ziekenhuis. Wij beantwoorden uw vragen graag.

De polikliniek Orthopedie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 16.30 uur, tel. (078) 652 32 70.

Locaties Albert Schweitzer ziekenhuis

- Locatie Dordwijk,
Albert Schweitzerplaats 25, 3318 AT Dordrecht
- Locatie Zwijndrecht,
Langeweg 336, 3331 LZ Zwijndrecht
- Locatie Sliedrecht,
Stationspark 401, 3364 DA Sliedrecht

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2021
pavo 1548