



Frozen shoulder

In het kort:

- Bij een frozen shoulder heb je pijn in de schouder, vaak uitstralend naar de bovenarm.
- De pijn wordt steeds erger en je schouder verstijft.
- Het doet eerst alleen pijn tijdens het bewegen, maar later ook in rust.
- Een frozen shoulder wordt veroorzaakt door een ontsteking van de binnenkant – en later ook van de buitenkant – van het gewrichtskapsel (dit is het bindweefsel dat om een gewricht zit).
- Een frozen shoulder herstelt bijna altijd vanzelf, maar dit kan heel lang duren.
- Het is goed om, binnen de pijngrenzen, te blijven bewegen.

Fysiotherapie helpt bij het herstel.

Wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen?

Je fysiotherapeut kan je uitleggen wat er aan de hand is met je schouder en je adviseren hoe(veel) je de schouder mag belasten. Ook als je veel pijn hebt, is het belangrijk om binnen bepaalde grenzen te blijven bewegen.

Fysiotherapeutische behandeling bestaat uit:

- Hulp bij het bewaken van de balans tussen inspanning en ontspanning.
- Leren hoe je moet omgaan met de beperkingen tijdens het sporten, op het werk, bij autorijden, fietsen en wandelen en tijdens (huishoudelijk) werk.
- Een huiswerk-oefenprogramma om het herstel te bevorderen.

Mobilisaties en andere technieken om de pijn van de schouder en bovenrug/nek te verminderen en de beweeglijkheid te vergroten. Oefenen en rekken worden afgestemd op de fase van de frozen shoulder.

Met meetinstrumenten kan de fysiotherapeut bekijken in hoeverre je vooruitgaat. Zo blijf je gemotiveerd om te oefenen.

Meer over een frozen shoulder

Wat is een frozen shoulder?

Een frozen shoulder begint met pijn in de schouder, die steeds erger wordt. Deze pijn komt door een ontsteking binnenin het gewrichtskapsel (het bindweefsel dat om een gewricht zit). In de loop van enkele weken tot maanden kun je je schouder steeds minder goed bewegen, doordat het gewrichtskapsel verstijft. De schouder raakt als het ware 'bevroren'. Deze verstijving kan in alle richtingen voorkomen, maar we spreken pas over een frozen shoulder als je in ten minste drie richtingen minder goed kunt bewegen.



Soms ontstaat een frozen shoulder na een val of operatie, maar vaak is er geen duidelijke oorzaak aan te wijzen. Bij diabetes mellitus, schildklieraandoeningen, epilepsie, de ziekte van Dupuytren, hart- en longaandoeningen of de ziekte van Parkinson komt een frozen shoulder wat vaker voor. Uit recent onderzoek blijkt dat ook langdurige stress een belangrijke rol kan spelen.

De klachten van een frozen shoulder

Bij een frozen shoulder zie je vrijwel altijd drie fasen.

De bevroering en verstijvende fase

Deze fase duurt enkele weken tot gemiddeld negen maanden. De pijn in de schouder wordt langzaam erger en kan als zeer hevig worden ervaren. De pijn kan uitstralen tot in de bovenarm en zelfs de onderarm. Aan- en uitkleden, iets uit een hoge kast pakken en autorijden is pijnlijk en kan hevige pijscheuten geven. Je hebt ook pijn in rust, dus als je niets doet, en zelfs 's nachts. De bovenrug en nek kunnen eveneens pijn gaan doen. Je schouder wordt steeds stijver. In deze fase is het niet verstandig om je schouder te forceren. Te agressief oefenen kan juist tot meer pijn leiden.

De bevroren fase

Deze fase duurt gemiddeld vier tot negen maanden. De pijn in de schouder neemt langzaam af, maar de stijfheid blijft. Je kunt geleidelijk intensiever gaan oefenen.

De ontdooiende fase

Deze fase duurt gemiddeld vier tot twaalf maanden. De pijn verdwijnt volledig en de beweeglijkheid komt langzaam terug tot (nagenoeg) normaal.

De behandeling van een frozen shoulder

Een frozen shoulder gaat meestal vanzelf over, maar dit kan wel heel lang duren: tussen de tien maanden tot meer dan drie jaar. Om dit proces zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen, is deskundige begeleiding van de fysiotherapeut belangrijk. Samen met je fysiotherapeut kun je achterhalen of er factoren zijn die het herstel belemmeren en daar een oplossing voor zoeken. Onder 'Wat fysiotherapie kan doen' lees je meer over de behandeling van een frozen shoulder. Als je pijnstillers wilt gebruiken, bespreek dit dan eerst met je huisarts.

Wat kun je zelf doen?

Zeker in de eerste fase van een frozen shoulder is het goed om ontspanningsoefeningen te doen. Rustig bewegen, zoals wandelen, bevordert het herstel. Als de pijn minder wordt en de beweeglijkheid van de schouder toeneemt, kun je langzamerhand steeds meer gaan doen. De kracht in de arm zal dan vanzelf weer terugkeren.

(Bron: www.defysiotherapeut.com; KNGF)