

Frozen shoulder

Uw arts heeft vastgesteld dat u een frozen shoulder heeft. Wat is een frozen shoulder? Kan het behandeld worden? En hoe dan? Dat en meer leest u in deze folder.

Wat is een frozen shoulder?

Een frozen shoulder betekent letterlijk een bevroren schouder. Andere benamingen zijn een vastzittende schouder, stijve schouder, adhesieve capsulitis en capsulitis adhesiva. Bij een frozen shoulder is het gewrichtskapsel ontstoken geraakt. De ontsteking veroorzaakt verklevingen in het gewrichtskapsel rond het schoudergewricht. Hierdoor raakt het kapsel verkort en stijf. Dit veroorzaakt pijn en het zorgt dat u uw schouder minder goed kunt bewegen.

Het schoudergewricht

Het schoudergewricht bestaat uit de kom (het glenoïd) en de kop van de bovenarm.

- Zowel de kop als de kom is bekleed met kraakbeen.
- Het kraakbeen zorgt ervoor dat een gewricht goed en soepel kan bewegen.
- Tussen de kop en kom bevindt zich de gewrichtsspleet en een laagje gewrichtsvloeistof zodat het gewricht soepel kan bewegen.
- Het schoudergewricht is omgeven door het gewrichtskapsel, dat bestaat uit bindweefsel en dat mede zorgt voor stevigheid van het gewricht.

Het kapsel

Het gewrichtskapsel zit rondom de kop en de kom van het schoudergewricht. Het is belangrijk dat het kapsel de juiste lengte heeft. Enerzijds om genoeg te kunnen bewegen, anderzijds om ervoor te zorgen dat de schouder niet uit de kom gaat.

Klachten

Kenmerkend is dat u uw schouder in alle richtingen minder goed kunt bewegen. De pijn bij een frozen shoulder kan zeurend zijn en/of stekend en de pijn kan continu zijn of met aanvallen komen (vooral 's nachts).

De pijn zit aan de voorkant van de schouder en vaak in de bovenarm. De schouder kan niet goed bewogen worden, ook niet als een ander dit probeert. U voelt dit vooral bij activiteiten als aan- en uitkleden, als u iets uit een hoge kast wilt pakken en bij autorijden.

Het ontstaan van de frozen shoulder bestaat vrijwel altijd uit 3 fasen:

- Fase 1: de 'verstijvende' fase. Deze duurt 6 weken tot maximaal 9 maanden. De pijn neemt geleidelijk toe en de beweeglijkheid neemt af.

- Fase 2: de 'bevroren' of 'frozen' fase. De pijn neemt langzaam af, maar de stijfheid blijft. Dit duurt 4 tot 9 maanden.
- Fase 3: de 'ontdooiende' fase. De pijn verdwijnt steeds meer naar de achtergrond en de beweeglijkheid keert langzaam terug tot (nagenoeg) normaal. Deze fase duurt 5 maanden tot 2 jaar. Sommige mensen met een frozen shoulder houden ook na de laatste fase langere tijd een pijnlijke en stijve schouder.

Hoe vaak komt frozen shoulder voor?

Een frozen shoulder overkomt 2 tot 5 procent van de Nederlandse bevolking. De aandoening komt het meest voor tussen de 40 en 70 jaar.

Oorzaak

- De exacte oorzaak is nog niet bekend. Het is wel duidelijk dat er een soort ontstekingsproces is. Hierdoor is het gewrichtskapsel dat het gewricht omsluit, verkort en verdikt. Hierdoor kan de schouder niet meer, of niet pijnloos, alle bewegingen maken.
- Een frozen shoulder kan ook ontstaan na bijvoorbeeld een schouderoperatie, of een blessure waarbij het gewrichtskapsel door een littekenreactie kan samentrekken (secundaire frozen shoulder).
- Als de schouder om een andere reden een tijd niet optimaal is gebruikt, kan een stijve schouder ontstaan. Hierbij heeft de stijfheid een andere oorzaak en ook het beloop is anders dan dat van de aandoening frozen shoulder.

De diagnose kan meestal op basis van het verhaal van de patiënt en lichamelijk onderzoek worden vastgesteld. Een röntgenfoto is soms noodzakelijk om eventuele andere afwijkingen van de schouder uit te sluiten, bijvoorbeeld slijtage.

Risicofactoren

Iedereen kan een frozen shoulder krijgen, een verhoogde kans hebben mensen met o.a.

- Suikerziekte (Diabetes Mellitus). De genezing duurt langer en behandelingen hebben een minder voorspelbaar effect.
- Te snel of een te langzaam werkende schildklier (hyperthyreoïdie of hypothyreoïdie)
- Ziekte van Parkinson
- Hart- en vaatziekten (zoals een hersenbloeding)

Behandeling

De frozen shoulder is lastig te behandelen. Een onjuiste aanpak kan het langdurige genezingsproces vertragen of de aandoening verergeren. Het bewegen van uw schouder en arm binnen de pijngrens is het beste advies. Het is van belang niet te forceren!

De aandoening geneest meestal vanzelf. De genezing kan echter lang duren. De totale periode van een frozen shoulder beeld kan variëren van ongeveer 5 maanden tot drie jaar. Pijnbestrijding en fysiotherapie kunnen het herstel positief beïnvloeden. Deze behandelingen veranderen het verloop van de aandoening niet.

Pijnbestrijding

De pijnbestrijding bestaat uit het gebruik van medicijnen die pijnstillend en ontstekingsremmend werken. Daarnaast kan een eenmalige injectie met ontstekingsremmende medicijnen (corticosteroiden) in het gewrichtskapsel de pijn verminderen en het herstel doen bevorderen.

Fysiotherapie

Met behulp van fysiotherapie kunt u leren om de arm en schouder beter te bewegen. Tijdens de eerste 2 fasen is het niet verstandig om de schouder door de pijngrens heen te bewegen of te laten bewegen. De bewegingen mogen geen sterke (na)pijn geven. In de derde fase kunt u uw schouder langzaam en gedoseerd meer gaan bewegen. Vooral in deze laatste fase kan de fysiotherapeut steun bieden om de controle over de bewegingen en de spierkracht weer op te bouwen.

Operatie

Als u uw schouder toch niet meer goed kunt bewegen, is het eventueel mogelijk het kapsel operatief te vergroten. Dit kan bijvoorbeeld via een kijkoperatie (een arthroscopische release). Deze behandeling wordt uitgevoerd wanneer de bewegingsbeperking lang duurt en veel last veroorzaakt.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/orthopedie

Contact

polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West

T 020 5108 8 84 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

verpleegafdeling Orthopedie, locatie West

T 020 510 82 35 (buiten kantoor tijden)

route B5

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 21 juli 2021, foldernr.0988