

Patiëntfolder frozen shoulder

Uw arts of fysiotherapeut heeft bij u een frozen shoulder (FS) vastgesteld. In deze folder willen we u informatie geven over dit beeld en adviezen hoe hiermee om te gaan.

Wat moet je weten?

- De FS begint als een toenemend pijnlijke schouder door een ontsteking van de binnenzijde van het schouderkapsel. De hevige pijn kan uitstralen tot diep in de bovenarm en zelfs tot in de onderarm, waarbij binnen een aantal maanden de beweeglijkheid in alle richtingen afneemt.
- De karakteristieke bewegingsbeperking in alle richtingen ontstaat pas na enkele maanden. Deze wordt veroorzaakt door een geleidelijk toenemende contractuur (verdikking en verkorting) van de buitenzijde van het kapsel rond de kop en kom van de schouder
- De FS is een 'self limiting disease', wat betekent dat het vanzelf overgaat en de schouderbeweging vaak weer volledig hersteld. Om de hevige pijn en onzekerheid in het begin weg te nemen en het 'self-limiting'-proces zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen (binnen 1 jaar liefst) is deskundige begeleiding van uw fysiotherapeut belangrijk.
- De oorzaak van een FS is onbekend maar er zijn een aantal aandoeningen waarbij de FS vaker voorkomt: diabetes mellitus, schildklieraandoeningen, epilepsie, de ziekte van Dupuytren, hart-longaandoeningen, ziekte van Parkinson. Ook trauma's (fracturen, rupturen), schouderoperaties, longkanker, borstkanker.
- De FS duurt gemiddeld tussen de 1 en de 3 jaar
- De FS komt vaker voor bij vrouwen (70%) dan bij mannen (30%)
- De FS komt voornamelijk voor tussen de 40 en 65 jaar
- De FS begint meestal aan de niet dominante zijde
- De FS komt bij 14% voor aan 2 zijden
- De FS keert zelden tot niet meer terug aan dezelfde zijde

De 3 fases van de frozen shoulder?

De freezing fase

Dit is de eerste fase, waarin de schouder vooral pijnlijk is en langzaam stijver gaat worden. In deze fase is de pijn vaak heftig en zeer vermoeiend. U ervaart pijn in de nacht en ook in rust. Pijnstilling (liefst paracetamol, eventueel NSAID's) kan worden gebruikt of ijs: 15 minuten, minimaal 2 uur pauze bij herhaling.

In deze fase zal uw fysiotherapeut u vooral begeleiden, informeren en uitleggen. Bewegen **binnen de pijngrens** is erg belangrijk! Dit betekent dat u geen napijn mag hebben na de behandeling, oefeningen of belasting in het dagelijks leven. Daarnaast kan de fysiotherapeut u helpen de omliggende structuren en gewrichten soepel te houden. De schouder zelf wordt met rust gelaten om het natuurlijke herstelproces zijn gang te laten gaan.

De frozen fase

Dit is de tweede fase. Meestal zien we dat de beide fases geleidelijk in elkaar overvloeien en het is dus moeilijk te zeggen wanneer u precies in welke fase zit. De schouder is in deze fase overwegend stijf, de pijn is minder heftig dan in het begin en de bewegingsbeperking staat op de voorgrond. Gemiddeld duurt dit 4-9 maanden.

Er wordt ook hier vooral behandeld en geoefend naar de mate van reactiviteit van de schouder. Dit betekent, hoe reageert de schouder op belasting, behandeling en oefeningen. Waar het in de eerste fase belangrijk is dat er geen extra pijn wordt gevoeld, mag in deze fase dit maximaal 4uur duren. Hier wordt de behandeling en de oefeningen dan ook op aangepast. Verder gelden dezelfde adviezen als beschreven in fase 1.

De thawing fase

Dit is de laatste fase waarin de schouder langzaam weer mobieler wordt (4-12maanden). De pijn neemt nog verder af en wordt niet meer continu gevoeld, met name in eindstandige bewegingen. Napijn in deze fase mag maximaal 24uur duren. Ook worden de oefeningen uitgebreid om de schouder belastbaarder te maken, zodat u in het dagelijks leven en sport minder beperkingen ervaart en weer terug kunt keren op het oude niveau.

Huiswerk oefeningen behorende bij fase 1

Voorgeschreven huiswerk oefeningen, alleen op advies van de fysiotherapeut doen!

Filmpjes van de oefeningen zijn te bekijken via www.praktijk-wittevrouwen.nl/oefeningen.

- Oefening 6.0 Slingeren (bij frozen shoulder)
- Oefening 6.1 Slingeren
- Oefening 6.2 Schouderbladen bewegen gesteund tegen tafel (hol/bol)
- Oefening 6.3 Wervelkolom en schouderbladen (superman)
- Oefening 6.4 Catpaws
- Oefening 6.5 Circumductie (alléén fase 1)
- Oefening 6.6 Roeien



Fysiotherapie Praktijk Witte Vrouwen
Poortstraat 85-87
3572HE Utrecht
Tel: 030-271 80 29 / App: 06 825 25 400