

Frozen shoulder

Oefeningen

Frozen shoulder of capsulitis adhaesiva is een aandoening van het gewrichtskapsel (capsulitis) waarbij dit kapsel gaat verdikken en schrompelen (adhaesiva) waardoor de schouder pijnlijk en stijf wordt. Meestal herstelt de aandoening maar dit kan enige tijd duren. De echte oorzaak is niet bekend, maar door een ontstekingsreactie gaat het bindweefselzakje, het kapsel, schrompelen en verdikken waardoor de arm niet goed meer kan bewegen en stijf en pijnlijk wordt. De aandoening komt het meest voor bij vrouwen tussen de 40 en 70 jaar. Een frozen shoulder kan ontstaan na een operatie, of een blessure aan de schouder zoals een val of forse overbelasting. Meestal is er geen duidelijke oorzaak. Kenmerkend voor een frozen shoulder is forse pijn zowel bij bewegen als ook in rust, vooral 's nachts.

Risicofactoren

Hoewel in feite iedereen een frozen shoulder kan krijgen, zijn er enkele factoren waardoor deze gemakkelijker kan ontstaan. Met name is dit diabetes. Ongeveer 10 tot 20% van de mensen met suikerziekte ontwikkelen een frozen shoulder, en deze kan dan ook vaak wat langer duren. Andere risicofactoren zijn; een afwijking in de schildklierfunctie, de ziekte van Parkinson en na een hersenbloeding.

Pijn

Zeker in het begin kan de pijn heftig zijn. Deze pijn heeft een zeurend of stekend karakter en bevindt zich vaak in, of, aan de voor- of achterkant van de schouder en in de bovenarm. Vooral 's nachts kan deze erg heftig zijn. Vooral onverwachte en reikende bewegingen, zoals iets hoog uit kast halen, kleding aan- en uittrekken en autorijden zijn pijnlijk.

Het verloop van de frozen shoulder bestaat uit drie fasen:

- **Fase 1:** Freezing (verstijvend). Dit is de fase waarin de schouder steeds stijver wordt en waar vooral de pijn op de voorgrond staat. Met het toenemen van de pijn neemt de beweeglijkheid af. Deze fase kan van zes weken tot negen maanden duren.
- **Fase 2:** Frozen (bevroren). In deze fase neemt de pijn langzaam af en is de schouder voornamelijk stijf. Deze fase kan tussen de vier en negen maanden duren .
- **Fase 3:** Thawing (ontdooiend). In deze fase verdwijnt de pijn steeds meer en neemt de beweeglijkheid langzaamaan toe en keert terug tot normaal. Deze fase duurt tussen de vijf maanden en twee jaar. Ongeveer één op de twintig mensen met frozen shoulder kan ook na de laatste fase nog last houden.

Behandeling

De frozen shoulder is moeilijk behandelbaar. Vooral in de eerste, maar ook in de tweede fase staat de pijnbestrijding op de voorgrond. Maar ook is het van belang om de schouder toch rustig binnen de pijngrens te blijven bewegen. Zoals uit het fase-overzicht blijkt, herstelt de frozen shoulder zich meestal vanzelf, maar dit neemt veel tijd in beslag. Variërend van tien maanden tot drie jaar. Door pijnbestrijding en fysiotherapie kan dit proces positief beïnvloed worden.

Pijnbestrijding

Medicijnen, meestal door middel van ontstekingsremmers zoals; ibuprofen, diclofenac of naproxen. Injecties met corticosteroiden in het gewrichtskapsel en tabletten met corticosteroiden kunnen de pijn verlichten.

Fysiotherapie

In de eerste fase is het belangrijk de pijn te verminderen. Het is verstandig de schouder rustig te bewegen maar zeker niet de pijngrens te overschrijden. De bewegingen mogen geen sterke napijn geven. Hetzelfde geldt in de tweede fase; de pijn wordt minder maar stijfheid is nog flink aanwezig. Ook nu is het belangrijk rustig binnen de pijngrens te bewegen. De beweeglijkheid neemt langzaam toe. In de derde fase kan de schouder meer belast opgetraind worden wat mobiliteit en kracht betreft.

Chirurgische ingreep

Dit behoort zeker niet tot de standaard behandeling. Als de schouder erg stijf blijft en de pijn al op zijn retour is kan een chirurgische ingreep overwogen worden. Dit is echter alleen mogelijk in de derde fase.

Oefeningen

Onderstaande oefeningen doet u 3 keer per dag met 10-15 herhalingen.

1. Deze oefening kunt u rechtop zittend of staand doen. Gezicht naar voren gericht, Beweeg uw oor naar uw schouder. Houd 10 seconden vast. Herhaal voor de andere kant.



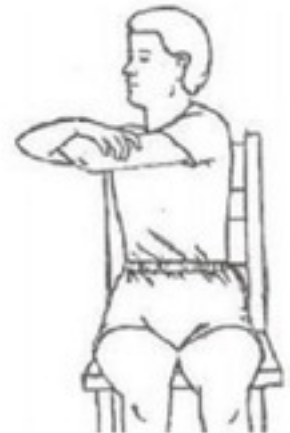
2. Deze oefening kunt u rechtop zittend of staand doen. Draai uw hoofd naar links, daarna naar rechts. Houd 10 seconden vast.



3. Ga rechtop zitten of staan met uw schouders ontspannen. Beweeg uw schouderblad(en) naar beneden, naar de tegenovergestelde heup.



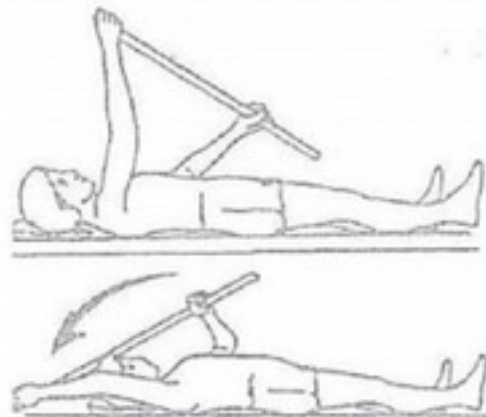
4. Ga rechtop zitten met uw armen gekruist voor uw borst op schouderhoogte. Draai naar rechts. Houd 10 seconden vast. Draai naar links Houd 10 seconden vast.



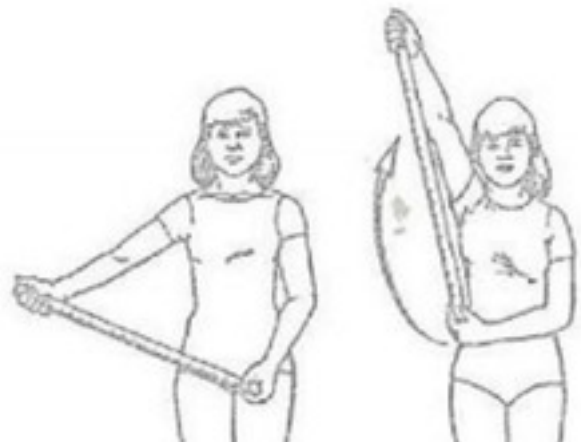
5 en 6. Als u een katrol hebt, zou u onderstaande oefeningen kunnen doen. Houd 10 seconden vast.



7. Ruglig, met de aangedane hand aan de punt van de stok. Gebruik de stok als hulpmiddel om de arm verder omhoog te brengen (boven uw hoofd). Houdt 10 seconden vast.



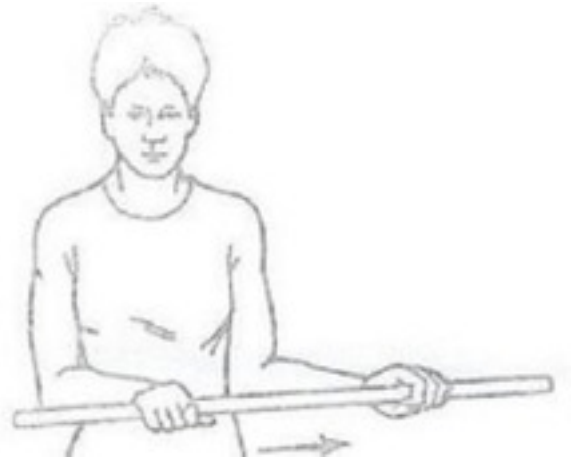
8. In stand. Houdt de stok vast zoals op de afbeelding. Breng met de stok als hulpmiddel de aangedane arm zijwaarts omhoog. Houdt 10 seconden vast.



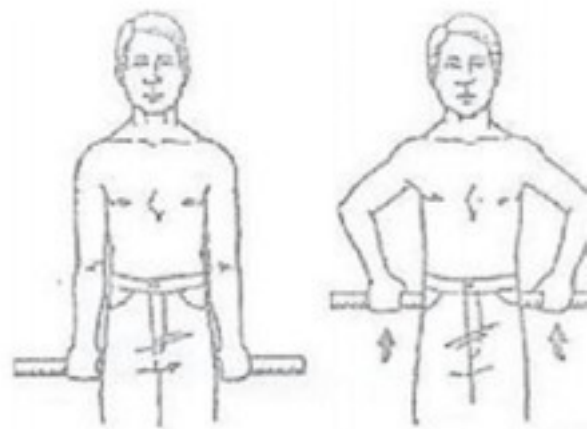
9. In stand of zit. Pak de elleboog van de aangedane arm vast zoals op de afbeelding. Breng de arm zover mogelijk naar de andere schouder zodat u rek voelt. Houdt 10 seconden vast.



10. In ruglig of in stand. Gebruik de stok als hulpmiddel om de aangedane onderarm hand van uw lichaam af naar buiten te draaien. Let er op dat uw bovenarm tegen uw lichaam blijft. Houdt 10 seconden vast.



11. Pak de stok achter u vast zoals op de afbeelding. Breng de stok langs uw lichaam naar boven tot u rek voelt.



Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Paramedische zorg/ Fysiotherapie: (013) 221 00 50

Locatie ETZ Elisabeth
Route 81

Locatie ETZ TweeSteden
Route 55

Email: fysiotherapie@etz.nl

Meer informatie over het inzien van uw eigen medische dossier kunt u vinden op: www.etz.nl/mijnnetz