

Frozen Shoulder

Een frozen shoulder is een kwaal die 2-5% van de bevolking treft. Mensen met diabetes of schildklierafwijkingen lopen meer risico om een frozen shoulder te krijgen: 10-38%. De spontane frozen shoulder komt vooral voor tussen het 40-ste en 65-ste levensjaar en komt iets vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Indien er sprake is van een frozen shoulder is de kans op een frozen shoulder aan de andere schouder fors aanwezig (5-34%). In 14% van alle frozen shoulders is er sprake van een dubbelzijdige frozen shoulder.

Wat is een frozen shoulder? Een frozen shoulder wordt gekenmerkt door een stijve en pijnlijke schouder. Dit is ten gevolge van een ontsteking waardoor het kapsel aan elkaar gaat verkleven (capsulitis adhesiva). Deze ontsteking kan spontaan zijn (de primaire frozen shoulder) of kan ontstaan na een trauma (secundaire frozen shoulder). De frozen shoulder wordt in het beginstadium soms gemist als diagnose. Dit komt door het beloop van de aandoening welke 4 fasen kent:

Fase 1 De ontsteking

- 0-3 maanden
- pijn bij bewegen van de schouder
- Beperkte bewegingsuitslag van de schouder (welke onder narcose vaak nauwelijks beperkt is)

Fase 2 De bevroering

- 3-9 maanden
- continue pijn
- toenemende bewegingsbeperking
- Doorslapen is vaak moeilijk vanwege de pijn in de schouder

Fase 3 De Bevroren schouder

- 9-15 maanden
- Minder pijn, met name bij de eindstanden van de bewegingen
- Fors verlies mobiliteit van de schouder
- In deze fase kan men vaak weer op de schouder liggen omdat de ontsteking niet meer hoog actueel is

Fase 4 De ontdooiing

- 15-24 maanden
- minimale pijn
- mobiliteit neemt toe

De behandeling kan uit verschillende vormen van therapieën bestaan. Echter er is ook bewijs dat indien enkele therapieën worden gecombineerd de uitkomst het beste is. De arts kan de schouder behandelen met een cortico-steroiden injectie om de ontsteking te beïnvloeden, dit gecombineerd met fysiotherapie en een oefenprogramma voor thuis lijkt het meest effectief. Behandelingen waarbij gebruik wordt gemaakt van apparaten zoals ultrageluid blijken niet effectief te zijn, wel kan elektrotherapie helpen bij pijnbestrijding.

De frozen shoulder is een aandoening die veel geduld vereist!

© 2010, Andries de Lange - Fysiotherapeut en Master in de Manuele Therapie te Leidschendam