

Frozen shoulder

## Kernpraktijken Fysiotherapie



**Kernpraktijken**

Fysiotherapie vanuit de kern

# Frozen shoulder

*In deze folder vindt u informatie over een specifieke schouderklacht, de 'frozen shoulder' en de behandelingsmogelijkheden daarvan.*

## **Wat is een frozen shoulder?**

Een frozen shoulder (stijve schouder of capsulitis adhesiva) is een ontsteking van het gewrichtskapsel in het schoudergewricht. Dit veroorzaakt een stijf en pijnlijk schoudergewricht.

Klachten

De klachten die u kunt hebben bij een frozen shoulder bestaan onder andere uit:

- Pijn. De pijn kan continu of aanvalsgewijs optreden, is zeurend of stekend van aard en wordt veelal 's nachts ervaren.
- Bewegingsbeperking van de schouder en arm in alle richtingen, waarbij u moeite kunt hebben met bijvoorbeeld aan- en uitkleden, iets van een hoge plank pakken, fietsen en autorijden.

## **Risicofactoren**

Een frozen shoulder komt bij 2 tot 5% van de bevolking voor. Het komt het meest voor bij vrouwen tussen de 40 en 70 jaar. De exacte oorzaak is niet bekend.

Risicofactoren zijn onder andere:

- schouderoperaties en –blessures
- diabetes mellitus
- schildklierafwijkingen
- ziekte van Parkinson
- sommige hart- en vaatziekten

## **Beloop**

Het beloop van de frozen shoulder bestaat uit 3 fases:

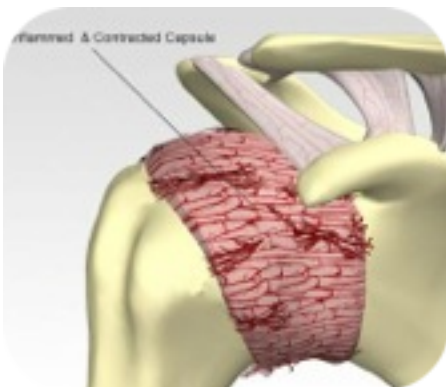
- Fase 1: de verstijvende fase. Deze duurt 6 weken tot maximaal 9 maanden. De pijn neemt geleidelijk toe en de beweeglijkheid af.
- Fase 2: de bevroren fase. De pijn neemt langzaam af, maar de stijfheid blijft. Dit duurt 4 tot 9 maanden.
- Fase 3: de ontdooiende fase. De pijn verdwijnt steeds meer naar de achtergrond en de beweeglijkheid keert langzaam terug tot (nagenoeg) normaal. Deze fase duurt 5 maanden tot 2 jaar.

## Behandel mogelijkheden

De frozen shoulder vereist een specialistische aanpak. De genezing kan lang duren, de totale periode kan variëren van ongeveer 5 maanden tot 3 jaar. Pijnbestrijding en fysiotherapie beïnvloeden het herstel positief.

- Pijnbestrijding: De pijnbestrijding bestaat uit het gebruik van medicijnen die pijnstillend en ontstekingsremmend werken. Daarnaast kunnen injecties met ontstekingsremmers (corticosteroïden) in het gewrichtskapsel verlichting geven. Uw fysiotherapeut overlegt dit met de huisarts of de orthopeed.
- Fysiotherapie: De fysiotherapeut bij Kernpraktijken geeft u uitgebreide uitleg over de aandoening en de mogelijkheden om het ziekteproces zo goed mogelijk te doorlopen. De eerste 6 weken begeleidt de fysiotherapeut u wekelijks en wordt u verteld wat u in uw dagelijks leven en bij het oefenen moet doen en ook wat u moet laten. Hierna wordt u regelmatig gezien en wordt er telkens bepaald wat nog nodig is aan oefeningen en instructies.

Samen werken wij toe naar een zo spoedig mogelijk herstel waarbij u uw dagelijkse activiteiten en sportbeoefening weer pijnloos kunt uitoefenen.





Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster  
T: 0299 68 39 88  
E: [fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam  
T: 0299 32 01 75  
E: [garage@kernpraktijken.nl](mailto:garage@kernpraktijken.nl)



Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend  
T: 0299 42 56 83  
E: [weidevenne@kernpraktijken.nl](mailto:weidevenne@kernpraktijken.nl)



't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam  
T: 0299 65 11 09  
E: [oosteree@kernpraktijken.nl](mailto:oosteree@kernpraktijken.nl)



Ereprijsweg 9 • 1508 CT Zaandam  
T: 075 616 11 46

Ereprijsweg 1 • 1508 CT Zaandam  
T: 075 616 11 46

Miller Sports • Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam  
T: 075 616 11 46  
E: [fysiogroepzaandam@kernpraktijken.nl](mailto:fysiogroepzaandam@kernpraktijken.nl) - [info@fysiogroep.nl](mailto:info@fysiogroep.nl)