

Frozen shoulder



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.

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 vaatziektes

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



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl