Stijve schouder

Frozen shoulder

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

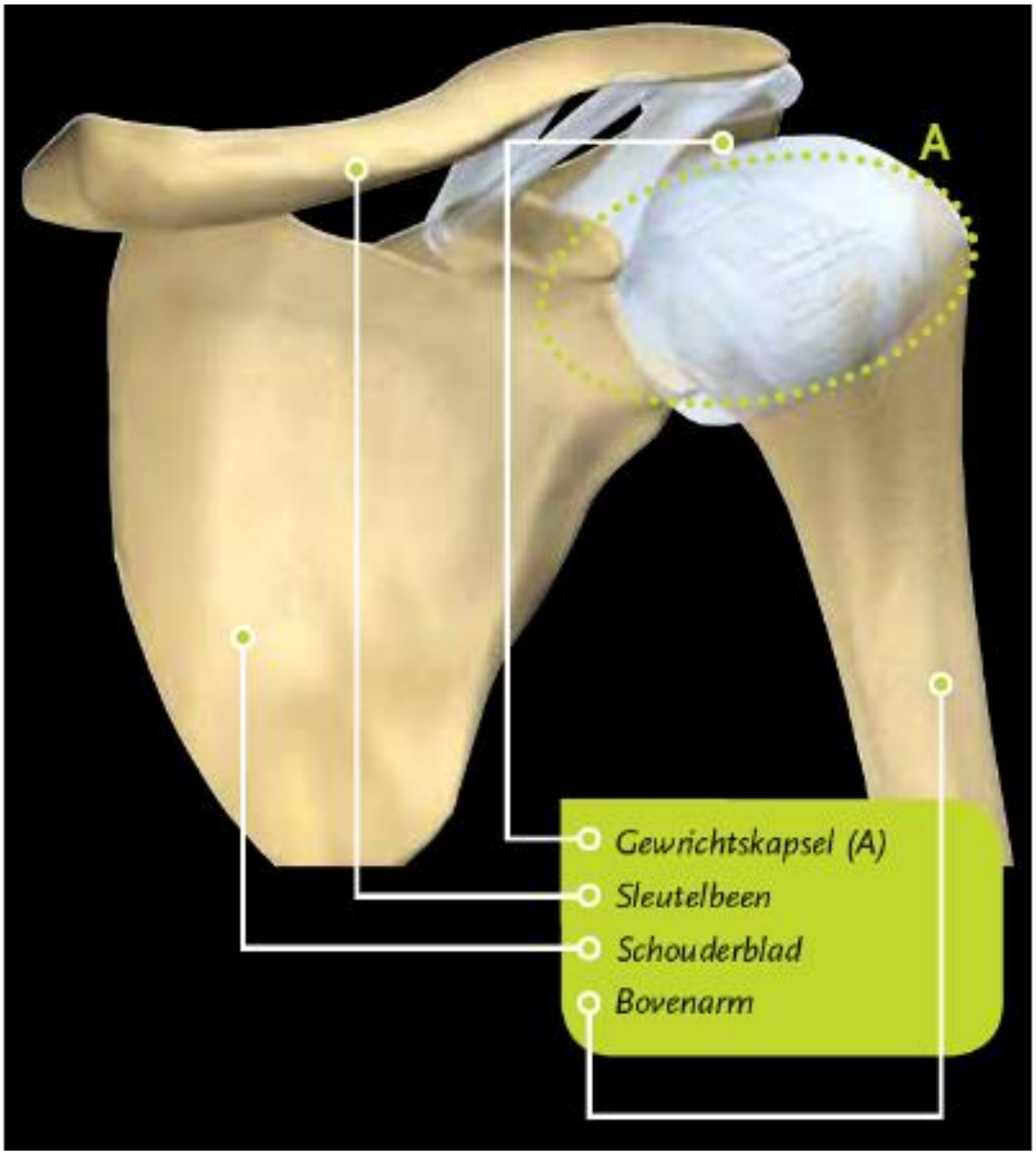
De stijve schouder of ’frozen shoulder’ (in Latijn: capsulitis adhaesiva) is een aandoening waarbij het gewrichtskapsel is verdikt en verschrompeld. Dit maakt de schouder stijf en pijnlijk. Meestal herstelt de aandoening, hoewel dat soms lang kan duren. Deze folder geeft u meer informatie over de aandoening en de behandelmogelijkheden.

Wat is een frozen shoulder?

Een frozen shoulder overkomt twee tot vijf procent van de Nederlandse bevolking. De aandoening komt het meest voor bij vrouwen tussen de veertig en zeventig jaar.
De exacte oorzaak is nog niet bekend, maar er is sprake van een vorm van gewrichtsontsteking. Deze ontsteking zorgt ervoor dat het gewrichtskapsel dat het gewricht omsluit, verschrompelt en verdikt. Hierdoor kan de schouder niet meer, of niet pijnloos, alle bewegingen maken.
De frozen shoulder kan ook ontstaan na bijvoorbeeld een schouderoperatie of een blessure. Het gewrichtskapsel kan zich namelijk door een soort littekenreactie samentrekken (dit heet: een secundaire frozen shoulder).

Als de schouder om een andere reden een tijd niet optimaal gebruikt is, kan ook een stijve schouder ontstaan. Hierbij heeft de stijfheid een andere oorzaak: dit is niet de aandoening frozen shoulder.

Aan de hand van het verhaal van de patiënt en lichamelijk onderzoek kan een arts meestal de diagnose stellen. Aanvullend onderzoek is soms noodzakelijk om eventuele andere afwijkingen van de schouder uit te sluiten.



Dit is de schouder van voren af gezien.
U ziet het gewrichtskapsel om de kop van de bovenarm en de kom van het schouderblad. Hier is het gewrichtskapsel ruim genoeg voor de bovenarm om vrij te bewegen.
Bij een frozen shoulder is het gewrichtskapsel verdikt en verschrompeld, waardoor het strakker om het gewricht zit en de bewegingsruimte voor de bovenarm vermindert.

Risicofactoren

Op zich kan iedereen een frozen shoulder ontwikkelen, maar het is bekend dat bepaalde factoren de kans erop vergroten.

- Diabetes (suikerziekte) is zo'n factor; ongeveer tien tot twintig procent van de mensen met diabetes krijgt last van een frozen shoulder. Ook duurt de aandoening bij patiënten met diabetes meestal langer. Bovendien hebben behandelingen bij deze mensen een minder voorspelbaar effect.
- Een te snel of te langzaam werkende schildklier.
- De ziekte van Parkinson.
- Bepaalde hart- en vaatziekten (zoals een hersenbloeding).
- Nog een klein aantal zeer weinig voorkomende aandoeningen.

Pijn en beloop

De pijn die samengaat met een frozen shoulder, kan zeurend zijn en/of stekend. De pijn kan de hele tijd aanwezig zijn of af en toe (vooral 's nachts). U voelt de pijn aan de buitenkant van de schouder en vaak in uw bovenarm. U kunt uw schouder niet goed bewegen, ook niet als een ander dit probeert. Dit merkt u vooral bij activiteiten zoals aan- en uitkleden, als u iets uit een hoge kast wilt pakken en bij het autorijden.
Het beloop van de frozen shoulder bestaat uit drie fasen:

Fase 1 is de 'verstijvende' fase, die zes weken tot maximaal negen maanden kan duren. De pijn neemt geleidelijk toe en tegelijkertijd neemt de beweeglijkheid af.

Fase 2 heet de ´frozen´of ´bevroren´fase. De pijn neemt langzaam af, maar de stijfheid blijft. Deze fase kan tussen de vier en negen maanden duren.

Fase 3 is de laatste fase, de 'ontdooiende´ fase.
De pijn verdwijnt meer en meer naar de achtergrond, en de beweeglijkheid keert langzaam terug tot (nagenoeg) normaal. Deze fase duurt tussen de vijf maanden en twee jaar.

Ongeveer één op de twintig mensen met een frozen shoulder houdt ook na de laatste fase langere tijd een pijnlijke en stijve schouder.

Behandelmogelijkheden

De frozen shoulder is moeilijk behandelbaar. Een onjuiste aanpak kan het toch al langdurige genezingsproces vertragen of de aandoening verergeren.

Het beste advies is:
beweeg uw arm en schouder binnen de pijngrens (!).

Zoals het overzicht van de drie fasen laat zien, herstelt de frozen shoulder meestal vanzelf. Dit neemt wel enige tijd in beslag: van tien maanden tot meer dan drie jaar.

Pijnbestrijding en fysiotherapie kunnen het herstel positief beïnvloeden

Pijnbestrijding

De pijnbestrijding bestaat meestal uit ontstekingsremmende medicijnen, zoals ibuprofen of naproxen. Ook injecties met corticosteroïden in het gewrichtskapsel en tabletten met corticosteroïden kunnen verlichting geven. Helpen deze middelen niet voldoende, dan kan een (tijdelijke) zenuwblokkade een oplossing zijn om de pijn te verminderen.

Fysiotherapie

In de 1e fase is het belangrijk de pijn te verminderen.
Het is onverstandig de schouder door de pijngrens heen te bewegen of te laten bewegen. Wel kunt u leren hoe u de overgebleven beweeglijkheid optimaal benut, maar de bewegingen mogen geen sterke (na)pijn geven.

Hetzelfde geldt voor de 2e fase. De pijn staat minder op de voorgrond, maar de stijfheid is nog volop aanwezig. Het blijft belangrijk dat u uw schouder alleen binnen de pijngrens beweegt.

In de 3e fase kunt u de beweeglijkheid in uw schouder uitbreiden, langzaam en gedoseerd. In deze fase blijken veel mensen de begeleiding door een fysiotherapeut als steunend te ervaren, vooral om de controle over de beweging en de spierkracht weer op te bouwen.

Chirurgische behandelmogelijkheid

Een chirurgische ingreep behoort zeker niet tot de standaard behandeling van een frozen shoulder.
Pas als de pijnbestrijding en therapie niet het gewenste effect hebben, kan eventueel een chirurgische ingreep worden overwogen.
Uw orthopedisch chirurg informeert u over de mogelijkheden.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere be handelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**