

# Frozen shoulder

## Inleiding

### Wat is een Frozen shoulder?

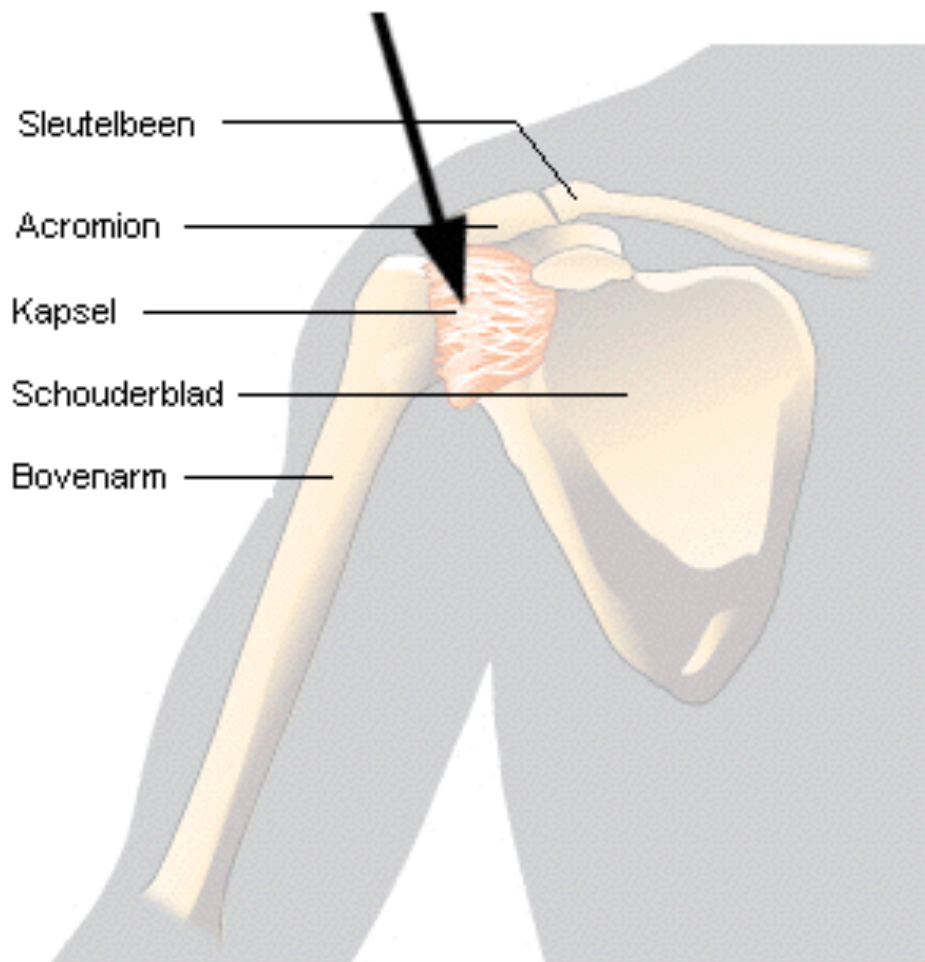
Een 'frozen shoulder' betekent letterlijk een 'bevroren schouder'. Een andere term voor frozen shoulder is 'adhesieve capsulitis'. Dit betekent: 'verkleefd en ontstoken kapsel'. Het gaat om het kapsel tussen het schouderblad en bovenarm. (Zie figuur 3.1 en 3.2)

Deze aandoening komt veel voor en bezorgt mensen langdurig hinder en gaat gepaard met pijn en bewegingsbeperkingen.

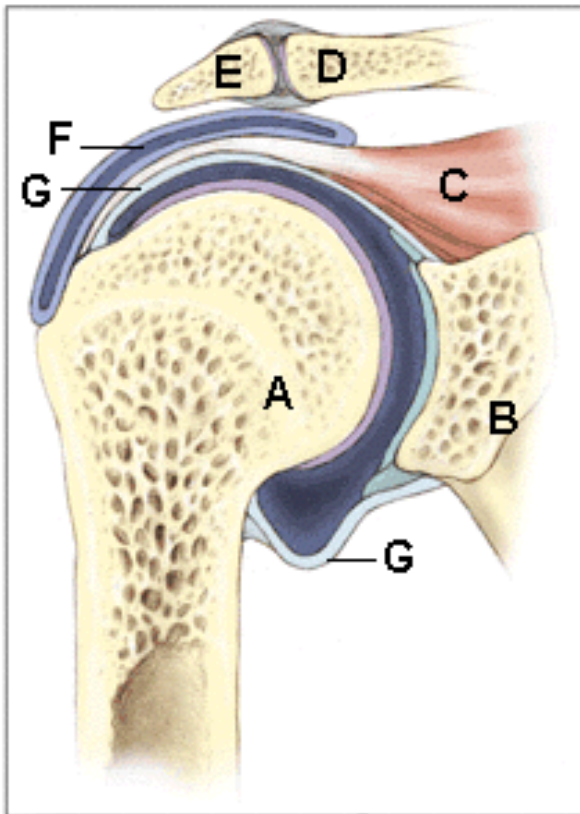
De prognose (kans op herstel) van de frozen shoulder is gelukkig goed waarbij de pijn meestal volledig, en de bewegingsbeperkingen grotendeels zullen verdwijnen.

Het beloop van de frozen shoulder varieert persoon maar doorloopt doorgaans 3 fases. Zie bij beloop voor meer uitleg.

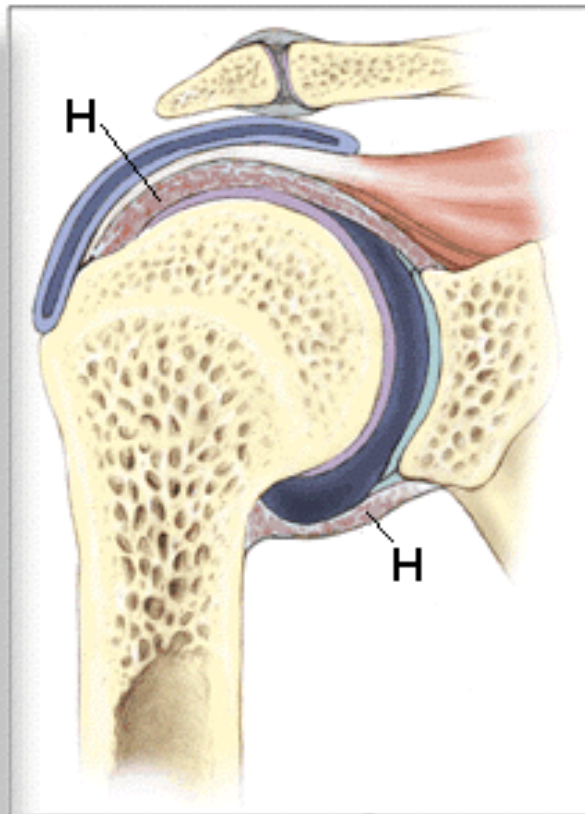
## Frozen shoulder



## Normal shoulder



## Frozen shoulder



Figuur 3.1: Rechter schouder (vooraanzicht) met ontstoken kapsel.

A: Kop van bovenarm

B: Schouderblad

C: Spier (m. supraspinatus)

D: Sleutelbeen

E: Acromion

F: Slijmbeurs

G: Normaal kapsel

H: Ontstoken kapsel

Figuur 3.2: Rechter schouder (frontaal doorsnede)

## Oorzaken

*De daadwerkelijke oorzaak van een frozen shoulder is onbekend. Wel zijn er factoren die de kans verhogen om een frozen shoulder te krijgen.*

- (Gedwongen) Langdurige rust van de schouder (immobilisatie).
- Na verwonding van de schouder door een ongeval of operatie.
- (Langdurige) Overbelasting.
- Aandoeningen en ziekten zoals diabetes (suikerziekte), schildklier-aandoeningen, een beroerte, hart- en long aandoeningen, ziekte van Parkinson enz.

Er worden twee types frozen shoulder onderscheiden. Bij een primair frozen shoulder treden de klachten op zonder duidelijke oorzaak (spontaan). Bij een secundair frozen shoulder is er een aanwijsbare oorzaak (bijvoorbeeld één van bovenstaande factoren).

## Klachten en verschijnselen



Typisch bij een frozen shoulder is dat de pijn en bewegingsbeperking de drie fases van ontwikkeling doorlopen.

Overige, ook vaak voorkomende klachten zijn:

- Diffuse pijn in rust, hevige pijn bij bewegen.
- Verstoorde nachtrust bij het liggen op de aangedane zijde (vooral in fase 1).
- Pijn die uitstraalt naar de bovenarm en in sommige gevallen zelfs in de onderarm.
- Snelle bewegingen van de arm geven heftige pijn.
- Flinkke bewegingsbeperkingen in meerdere richtingen leidend tot problemen bij bovenhandse werkzaamheden, en bij bewegingen waarbij men de hand op de rug moet brengen (vooral in fase 2).



Figuur 3.3: Frozen shoulder Fase III



## Beloop

De klachten ontwikkelen zich meestal tussen het 40e en 60e levensjaar. De klachten ontstaan geleidelijk en doorlopen 3 fases. De totale duur kan 18 tot 63 maanden bedragen. (Zie figuur 3.4)

### Fase I: 'Freezing fase' (bevroerende fase)

Deze fase duurt 2 tot 9 maanden. Pijn staat op de voorgrond en gaat gepaard met toenemende stijfheid van de schouder. Vaak is ook de nachtrust verstoord door de hevige pijn waardoor de patiënt erg vermoeid raakt.

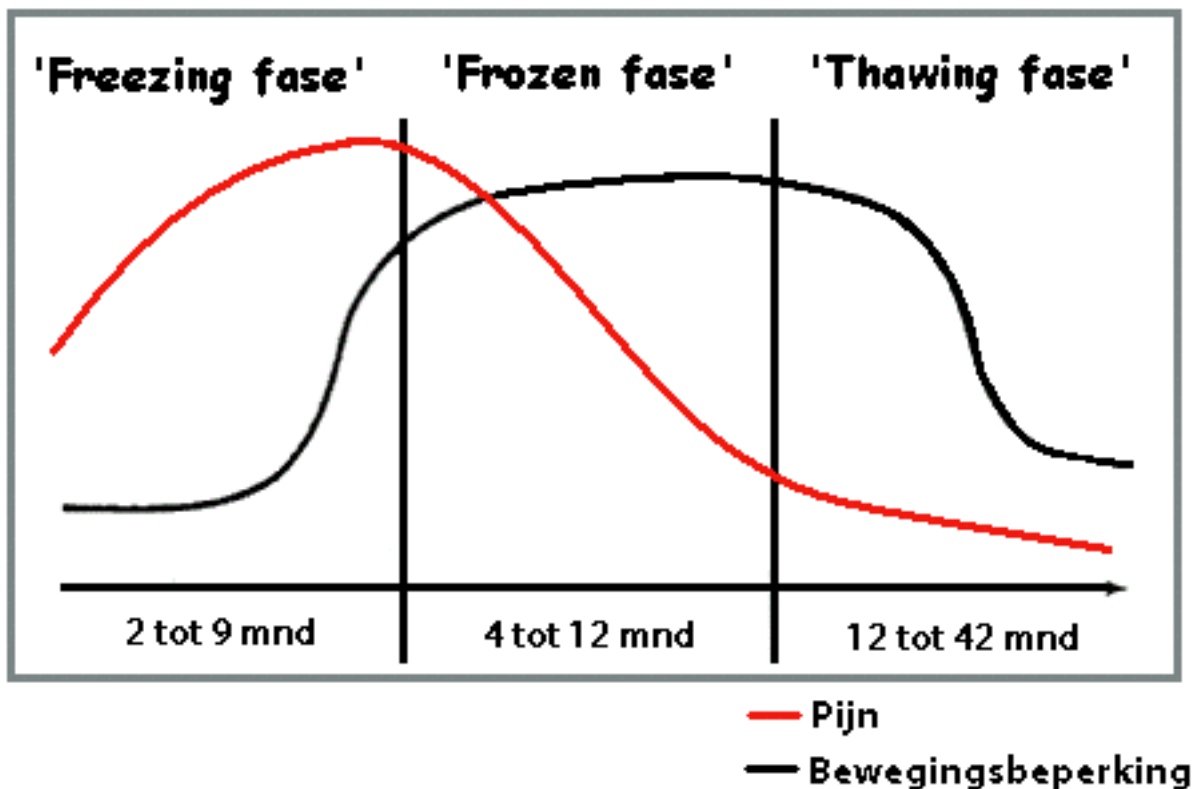
### Fase II: 'Frozen fase' (bevroren fase)

Deze fase duurt 4 tot 12 maanden. De pijn neemt geleidelijk af, maar de stijfheid blijft aanwezig. Pijn is er alleen bij eindstandige bewegingen

### Fase III: 'Thawing fase' (ontdooiende fase)

Deze fase duurt van 12 tot 42 maanden. De pijn zal langzaam verdwijnen, en de bewegingsvrijheid zal terugkeren tot bijna normaal niveau.

In elke fase zal de rol van de arts of fysiotherapeut variëren om het herstel optimaal te ondersteunen en te begeleiden. In fases met veel pijn worden vaak injecties in het gewricht gegeven; indien de bewegingsbeperking overheerst dient geoefend te worden.



Figuur 3.4: Tabel m.b.t. pijn & bewegingsbeperking

