

Een frozen shoulder (capsulitis adhesiva) is een aandoening waarbij de beweeglijkheid van de schouder ernstig verminderd is.

Deze aandoening komt met name tussen de 40 en 60 jaar voor en meer bij vrouwen.

In de meeste gevallen is de oorzaak niet duidelijk. Mensen met diabetes hebben een grotere kans op het krijgen van een frozen shoulder.

**Beloop** : Een frozen shoulder begint in de regel met pijn. Daarop volgt de bewegingsbeperking. Naarmate de beperking toeneemt, neemt de pijn vaak af. De klachten lossen zich meestal vanzelf op maar dat kan wel één tot anderhalf jaar duren.

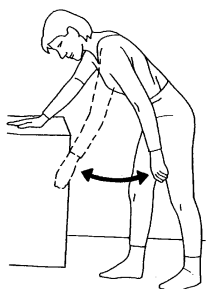
**Behandeling** : Naast medicijnen en injectietherapie tegen de pijnklachten is fysiotherapie zeer zinvol. Met fysiotherapie wordt de bewegingsbeperking bestreden.

Aan de hand van de verschillende verschijnselen (pijn, beperking, tijdsduur) wordt de therapie ingesteld. Er is dus sprake van maatwerk.

Als niets helpt en de kwaliteit van leven onder deze aandoening lijdt dan is een operatie te overwegen. Hierbij is intensief overleg tussen de therapeut, patiënt en behandelend arts noodzakelijk.

**Oefeningen**: Elke fase vraagt specifieke oefeningen. Van uw fysiotherapeut krijgt u hiervoor instructies. Heel belangrijk is dat de oefeningen geen (na)pijn mogen geven.

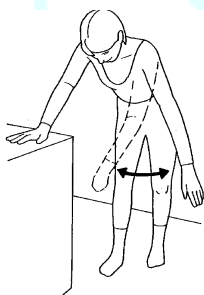
Wilt u alvast beginnen voordat u bij een fysiotherapeut geweest bent? De onderstaande oefeningen kunnen zeker geen kwaad.



Sta met een hand geleund op een tafel.

Laat uw arm ontspannen naar beneden hangen. Zwaai uw arm voorwaarts en achterwaarts.

U kunt eventueel een licht gewichtje in de hand houden.



Sta met een hand op een tafel geleund.

Laat uw arm ontspannen naar beneden hangen. Zwaai uw arm naar links en rechts.

U kunt eventueel een licht gewichtje in de hand houden.

Veel succes, Chiel Delver, manueel therapeut/ fysiotherapeut/ MSU echografist