

SCHOUDERKLACHTEN: FROZEN SHOULDER

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 65 jaar voor en meer bij vrouwen. Mensen met diabetes hebben een grotere kans op het krijgen van een frozen shoulder. Een frozen shoulder komt ook vaker voor aan de niet-dominante zijde. Het is zeer zeldzaam dat een frozen shoulder nogmaals voor komt in dezelfde schouder.

In de meeste gevallen is de oorzaak niet duidelijk.

BELOOP

Een frozen shoulder begint in de regel met pijn in de schouder en/of bovenarm, zowel in rust als tijdens bewegen. 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 drie jaar duren.

BEHANDELING

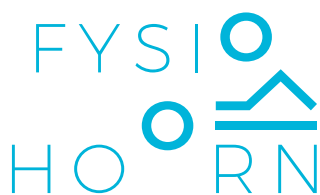
Voor het verminderen van de pijn is een injectie te overwegen. Wanneer de pijn op de voorgrond staat zijn de belangrijkste taken van een fysiotherapeut het informeren, uitleggen, sturen en begeleiden. In een latere fase kunnen ook mobilisatietechnieken worden gebruikt. Oefeningen hebben gedurende het hele proces van de frozen shoulder een plaats in de behandeling.

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

OEFENINGEN

Elke fase vraagt specifieke oefeningen. Van uw fysiotherapeut krijgt u hiervoor instructies.

Wilt u alvast beginnen voordat u bij een fysiotherapeut geweest bent? Deze oefeningen kunnen zeker geen kwaad: Sta met een hand geleund op een tafel en laat uw arm ontspannen naar beneden hangen. Zwaai uw arm voorwaarts, achterwaarts en van links naar rechts. U kunt eventueel een licht gewichtje in de hand houden.



www.fysiohoorn.nl