



Frozen shoulder

Wat houdt het in ?

Het woord zegt het al. De schouder wordt stijf en pijnlijk. Het wordt steeds moeilijker om de arm te bewegen.

Hoe ontstaat een frozen shoulder ?

De aanleiding van een frozen shoulder kan zijn: trauma, ontsteking, langdurige inactiviteit na een borstoperatie of een schouderbreuk, diabetes (suikerziekte), overbelasting.

Frozen shoulder en leeftijd

Het komt vooral voor tussen de 40-60 jaar. Ongeveer 2 tot 5% van de mensen krijgt hier last van.

Frozen shoulder herkennen

De frozen shoulder ontstaat langzaam. Het begint meestal met nachtelijke pijn als men op de schouder ligt. Er is scherpe pijn aan de voorkant en/of zijkant van de schouder. Er zijn beperkingen bij bewegen in allerlei richtingen zoals bij het aantrekken van een jas, Bh of het omdoen van de autogordel.

Klachten verminderen

Het herstel van een frozen shoulder duurt lang. Het kan 18 tot 24 maanden in beslag nemen. De meest voorkomende behandeling zijn fysiotherapie, injecties, doorbewegen onder narcose, medicatie of een arthroscopie. Meestal wordt gestart met injecties en fysiotherapie. Als dit niet helpt wordt na enkele maanden overgegaan op doorbewegen onder narcose gevolgd door een arthroscopie. Dit zijn chirurgische ingrepen en worden door een specialist uitgevoerd.

Wat kunt u zelf doen

Het allerbelangrijkste is dat u zelf actief deelneemt aan de behandeling. Dit kunt u thuis doen door zelf veel actief te oefenen. Uw fysiotherapeut helpt. Uw fysiotherapeut geeft adviezen en begeleidt u in het herstelproces. De behandeling bestaat uit:

- passieve oefeningen om de beweeglijkheid te verbeteren
- actieve oefeningen om de beweeglijkheid en kracht te verbeteren



Frozen shoulder

- massage om de omliggende structuren te ontspannen.

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl