

## Frozen shoulder

*In deze folder vindt u informatie over een frozen shoulder.*

*Uw specialist heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven.*

*In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie. Omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen.*

### Wat is een frozen shoulder?

Een frozen shoulder betekent letterlijk een bevroren schouder en is een verkorting van het gewrichtskapsel. Het gewrichtskapsel zit rondom de kop en de kom van het schoudergewricht en zorgt ervoor dat de kop in de kom blijft. Het is belangrijk dat het kapsel de juiste lengte heeft. Enerzijds om genoeg te kunnen bewegen, anderzijds om ervoor te zorgen dat de schouder niet uit de kom gaat. Verder dragen de spieren rondom het gewricht ook bij aan de stabiliteit. Je kunt een actieve of uitgedoofde frozen shoulder hebben. Een actieve frozen shoulder betekent dat het kapsel geïrriteerd is en daarom veel pijn kan doen. Bij een uitgedoofde frozen shoulder is de irritatie weg. De schouder doet daarom minder pijn, maar het kapsel is nog wel verkort en de schouder kan daardoor niet goed bewegen.



### Oorzaak

Het kapsel kan verkorten zonder oorzaak. Het hebben van suikerziekte, een ongeval met de schouder of een schildklierprobleem kan een relatie hebben met het ontstaan van een frozen shoulder. Soms kan het gebeuren dat het kapsel inscheurt bij een ongeluk en dat het verkort door het littekenweefsel. Als u aan uw schouder bent geopereerd, kan het kapsel door de irritatie van de operatie korter geworden zijn. Vaak kan er echter geen oorzaak voor de verkorting gevonden worden.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

### Hoe merkt u dat het kapsel verkort is?

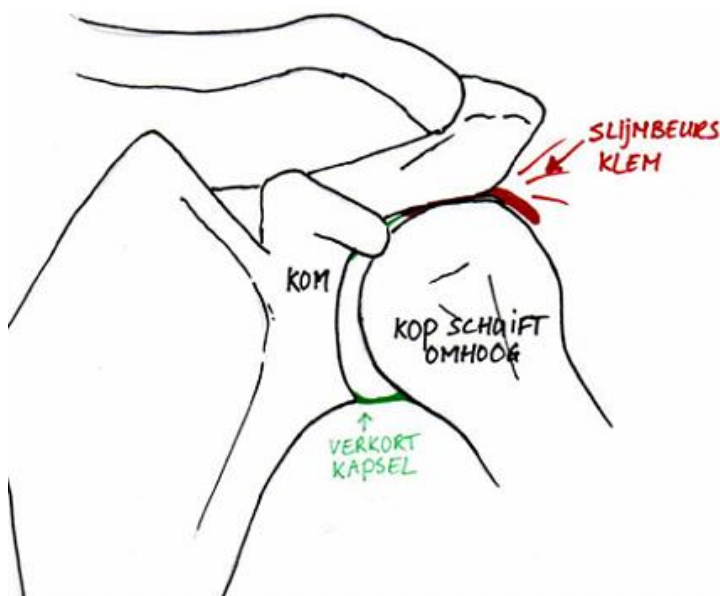
Meestal kunt u een verkorting van het kapsel merken aan een beperking in beweging en mogelijk door pijn bij bewegen. Het kapsel kan aan de onderkant van het gewricht verkort zijn, aan de voorkant of aan beide kanten. Het voorwaarts optillen van de arm is daarom vaak beperkt, net als het zijwaarts heffen en het naar achter draaien van de arm.

### Problemen bij een verkort kapsel

Vaak is er bij een frozen shoulder ook een irritatie van de slijmbeurs. De slijmbeurs zit tussen het dak van de schouder en de schouderkop en werkt als een soort rupsband; de structuren boven en onder de slijmbeurs kunnen hierdoor goed bewegen. Bij een verkort kapsel kan de slijmbeurs klem komen te zitten tussen het schouderdak en de kop van de schouder. Omdat het kapsel te kort is om 'normaal' te kunnen bewegen, gaat de schouderkop schuiven in plaats van draaien. Als de kop omhoog schuift, raakt de slijmbeurs beklemd onder het schouderdak. De slijmbeurs gaat hierdoor irriteren. Een geïrriteerde slijmbeurs geeft uitstralende pijn aan de zijkant van de bovenarm.

### Behandeling van een frozen shoulder

Een frozen shoulder gaat vanzelf over binnen 2 tot 5 jaar. Fysiotherapie kan het herstel bespoedigen door het oprekken van het kapsel in de richting waarin het verkort is (het onderste of voorste kapsel). Het is belangrijk om verdere irritatie van het kapsel en de slijmbeurs te voorkomen door pijnlijke bewegingen te vermijden en ruim binnen de grenzen van beweging te blijven. U mag de arm niet maximaal naar voren optillen en omhoog, omdat u daarmee de slijmbeurs irriteert.



### Wat doet de specialist aan een frozen shoulder?

Waarschijnlijk bestaan de schouderklachten al langere tijd en heeft u er misschien al wel een behandeling voor gehad. Van de specialist kunt u een injectie krijgen met een verdovend middel (Bupivacaine) en een ontstekingsremmer (Kenacort-A40).

Er wordt in het gewricht en als het nodig is ook in de slijmbeurs gespoten om het kapsel en de slijmbeurs te verdoven en de irritatie ervan te verminderen.

U krijgt daarnaast een verwijzing mee voor de fysiotherapeut waarop staat welke behandeling de specialist voorschrijft. De fysiotherapeut wordt gevraagd het verkorte kapsel weer op te rekken. De injectie draagt hieraan bij, doordat het de pijn en irritatie vermindert. Het oprekken door de fysiotherapeut heeft hierdoor meer effect, omdat de opgerekte kapsellengte ook behouden wordt.

### **Controle door de specialist op de polikliniek**

Na 6 weken tot 5 maanden komt u terug op de polikliniek om te controleren hoe lang het kapsel is. Uw schouder wordt opnieuw getest en afhankelijk van de uitkomst, wordt het beleid nog eens met u besproken. De controle kan ook telefonisch plaatsvinden. Bij controle op de poli neemt u een verslag van de fysiotherapeut mee met informatie over de behandeling.

Om goed te kunnen herstellen, is het belangrijk dat u niet verder beweegt dan u kunt. U mag de arm niet zover mogelijk naar voren optillen. Deze maatregelen zijn nodig om de schouder niet verder te irriteren. Als het kapsel langer wordt, zult u vanzelf meer met de arm kunnen gaan doen. Dit moet u niet proberen te forceren. Dus wij adviseren u met klem geen actieve oefeningen te doen met uw arm.

### **Meer informatie**

Meer informatie kunt u ook vinden op internet [www.zorgvoorbeweging.nl](http://www.zorgvoorbeweging.nl).

### **Contact**

#### **Telefoon**

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

#### **Website**

Op [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl) vindt u informatie over het ziekenhuis, behandelingen, onderzoeken en opname. Ook kunt u hier alle patiëntenfolders bekijken.

### **Heeft u nog vragen?**

Heeft u vragen, stelt u deze dan aan de specialist. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?
4. \_\_\_\_\_ ?
5. \_\_\_\_\_ ?
6. \_\_\_\_\_ ?

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe.  
Medewerkers afdeling Orthopedie