

Wat is een frozen shoulder?

Een frozen shoulder is de Engelse naam voor een stijve schouder. Als je frozen vertaalt uit het Engels dan betekent dit: bevroren. Een bevroren schouder.

In het begin van een frozen shoulder is de schouder stijf en doet de schouder pijn. Later wordt de pijn minder en heb je alleen nog maar last van een stijve schouder. Met de juiste behandeling wordt de stijve schouder weer soepel.

Stijf kapsel

De schouder bestaat uit een kop en een kom. De kop is verbonden aan de kom met het kapsel. De kop draait soepel in de kom. Bij een frozen shoulder is het kapsel stijf geworden oftewel bevroren. Er zit heel weinig beweging in het kapsel. Het soepele kapsel is veranderd in een stijf kapsel.

Het kapsel is bedekt met een slijmbeurs. Als het kapsel stijf is, dan raakt ook de slijmbeurs ontstoken. Dus heb je vaak ook een ontstoken slijmbeurs bij een frozen shoulder.

Wat merk je van een frozen shoulder?

Door het stijve kapsel kan je de arm niet meer omhoog tillen of je hand op je rug leggen of je hand op je hoofd leggen. Het stijve kapsel houdt deze beweging tegen. Door een plotselinge beweging wordt de pijn in de schouder plotseling veel erger, omdat je dan heel hard aan het stijve kapsel trekt. Het lichaam vindt dit niet leuk en dat merk je dan ook aan de pijn. Stel je laat je sleutel vallen op de grond en je probeert het snel nog te grijpen, dan komt er zoveel rek op het kapsel dat de pijn plotseling veel erger wordt.

Door het stijve kapsel kan je niet ver bewegen. Als je toch verder probeert te bewegen dan wordt het stijve kapsel zover uitgerekt dat de pijn erger wordt. Stel, je wilt je jas ophangen aan de kapstok, maar je arm komt niet hoger dan je elleboog en je gaat toch met veel kracht trekken aan je arm, dan wordt de pijn in de schouder erger. Je bent dan namelijk het stijve kapsel nog verder aan het oprekken.

Meestal merk je aan het einde van de dag dat je eigenlijk te veel hebt gedaan met je schouder. Door de dag heen heb je te vaak aan het stijve kapsel getrokken. Ook liggen op de schouder in bed doet dan heel veel pijn.

Als je nog niet weet dat je een stijve schouder hebt en je blijft toch doorgaan met bewegen boven je macht, dan kan je spierknopen krijgen. Spierknopen zijn spieren die verkrampen. Stel, je kunt de arm niet optillen en je probeert dit toch, dan gebruik je eigenlijk je nekspieren. De nekspieren zijn niet bedoeld om de arm op te tillen, dus gaan de nekspieren harder werken en kunnen de nekspieren verkrampen. Je voelt dan soms dikke knopen in je nek. De pijn kan soms ook naar je achterhoofd trekken, want je nekspieren zitten ook vast aan je achterhoofd. Soms kun je dus zelfs hoofdpijn krijgen door een frozen shoulder.

De pijn straalt uit naar mijn nek, mijn arm en mijn vingers

De pijn van de schouder kan ook uitstralen naar de bovenarm, omdat het kapsel vastzit op je bovenarm. Dit noemen we dan uitstralende pijn. Heel soms kunnen je vingers zelfs gaan tintelen, omdat de spieren van je hele arm verkrampen en je zenuwen afknellen. Als de spieren van je arm weer soepel worden, dan gaat als eerste het tintelend gevoel in je vingers weg.

Let op: soms lijkt het alsof er een nekzenuw in de knel zit, maar bij het lichamenlijk onderzoek kunnen we hier achter komen.

Hoe ontstaat een frozen shoulder?

Heel vaak weten we niet wat de oorzaak is voor de frozen shoulder. We zien de frozen shoulder vaker ontstaan bij mensen met suikerziekte of een schildklierziekte. Maar niet alle mensen met suikerziekte of schildklierziekte krijgen een frozen shoulder. De frozen shoulder kan ook ontstaan na een val op de schouder, na een slijmbeursontsteking of na een operatie. Nogmaals, heel vaak weten we niet wat de oorzaak is geweest.

Heb ik wel of geen frozen shoulder?

Soms zegt de ene persoon: je hebt geen frozen shoulder en de ander zegt: je hebt wel een frozen shoulder. Dit komt omdat de beweging van de frozen shoulder verandert met de tijd. De ene persoon meet de frozen shoulder dan op een andere manier dan de andere persoon. Daarom noemen we de frozen shoulder vaak een capsulitis. Dit betekent: irritatie van het kapsel. Het kapsel doet dan pijn en is stijf. Op deze manier spreken de arts en de fysiotherapeut dezelfde taal en starten dezelfde behandeling.

Hoe lang kan ik last hebben van een frozen shoulder?

We zien dat veel mensen met een frozen shoulder soms twee tot vijf jaar last kunnen hebben van pijn en stijfheid in de schouder. Met de adviezen die we geven zien we dat de frozen shoulder sneller overgaat. Hieronder volgt de behandeling van de frozen shoulder.

Rust

De belangrijkste behandeling van de frozen shoulder bestaat uit rust. En met rust bedoelen we niet: stil op de bank zitten en niet bewegen. We bedoelen: de arm niet verder bewegen dan de pijngrens. Stel, je kunt de arm niet verder tillen dan de hoogte van je elleboog, dan moet je ook niet verder bewegen, want dan ga je weer trekken aan het stijve kapsel en dan begint het genezingsproces weer van vooraf aan. Het lichaam moet de kans krijgen om het stijve kapsel weer om te bouwen in het soepele kapsel.

Je mag de slijmbeurs en het stijve kapsel niet verder irriteren, want dan duurt het langer voordat de frozen shoulder voorbij is. Het is daarom belangrijk om de beweging die pijn doet, niet meer te maken.

Bewegen

Het is niet verstandig om met een katrol te oefenen of gewichten te tillen als de schouder nog veel pijn doet. De irritatie van het kapsel en de slijmbeurs wordt dan alleen maar erger. Als je in de loop van de dag je arm en je schouder beweegt zonder pijn, dan is dat al voldoende oefening voor je schouder. Vaak merk je vanzelf welke oefening wel goed voor je is en welke oefening niet goed is voor je. Als de pijn in de schouder na een bepaalde oefening erger is geworden, dan moet je deze oefening niet meer uitvoeren.

Begrenzer

We zien dat mensen die heel streng zijn voor zichzelf en de arm niet boven de grens bewegen, binnen een paar dagen geen pijn meer hebben in de nacht of aan het eind van de dag. Het is soms heel moeilijk om te zien waar je grens ligt bij het bewegen van je arm. Daarom geven we een begrenzer mee. Dit is een soort riem die loopt van je broek naar je arm en je arm tegenhoudt als je deze hoger wilt bewegen dan mag of kan of goed is. Dit betekent dat je heel veel dingen niet meer kunt doen of dat je voor heel veel dingen hulp moet vragen. Hoe sneller je de rust pakt voor je schouder, hoe sneller de pijn in de schouder minder wordt. Helaas duurt het dan nog even voordat de schouder ook weer soepel is geworden.

Cortison injectie

Soms is het kapsel van de schouder heel erg ontstoken of is de slijmbeurs heel erg ontstoken. Een injectie met cortison in het kapsel of de slijmbeurs kan dan de ontsteking weghalen en de pijn verminderen. Helaas heeft de injectie geen effect op het stijve kapsel en blijft de schouder voorlopig wel stijf. Het duurt soms even voordat de injectie begint te werken en je mag meer dan 1 injectie hebben. Je kunt hierover meer lezen in de folder over de cortison injectie.

Therapie

De fysiotherapeut kan je helpen om het kapsel langzaam op te rekken. Dit moet heel langzaam gebeuren. Je mag tijdens de behandeling alleen het oprekken voelen, geen pijn. Als de schouder te veel pijn doet, dan is het beter om het kapsel nog niet te laten oprekken. De fysiotherapeut kan dan andere dingen behandelen zoals de spierknopen die zijn ontstaan in de nek en rond de schouder.

Hydrodilatie

Hydrodilatie betekent: opspuiten van het kapsel met water. Met een echo wordt het stijve kapsel in beeld gebracht. Met een heel dunne naald wordt het kapsel eerst verdoofd. Daarna wordt koud steriel water ingespoten in het kapsel. Hierdoor kan het stijve kapsel worden opgerekt en kan het kapsel weer soepeler worden.

Bij 70% van de mensen met een frozen shoulder wordt het kapsel weer soepel door de hydrodilatie. De hydrodilatie wordt alleen gedaan als de schouder geen pijn meer doet. Dus als er geen irritatie meer is van het kapsel en de slijmbeurs. Na de hydrodilatie gaat de fysiotherapeut met u oefenen om het kapsel soepel te houden. Er zijn weinig risico's aan de hydrodilatie. Een mogelijk risico is bijvoorbeeld een infectie.

Acupunctuur

Er zijn wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar acupunctuur. Dit blijkt bij sommige mensen te werken. We kunnen de mogelijkheid met u bespreken. Bij sommige verzekeringen wordt acupunctuur vergoed.

Operatie

Als de pijn in de schouder over is, maar de schouder is nog wel stijf, dan kun je kiezen voor een operatie. De operatie heet arthroscopie, dit betekent: opereren via kijkgaatjes. Er wordt dus geen grote snee gemaakt, maar kleine kijkgaatjes voor de camera en de hulpmiddelen. Tijdens de arthroscopie wordt het stijve kapsel losgemaakt van de kom. Het kapsel wordt ook nog eens een keer extra opgerekt.

Risico van een operatie

Bij elke operatie is er een kans dat er andere problemen ontstaan, die je liever niet ziet. Dit noemen we de kans op een complicatie. Gelukkig zien we na de operatie voor een frozen shoulder niet vaak complicaties, maar in sommige gevallen wordt de schouder weer stijf en begint het proces weer van voor af aan. Ook kan er een wondinfectie optreden.