

Frozen shoulder, stijve schouder

Informatie over een pijnlijke stijve schouder en de behandelmogelijkheden hiervan. De stijve schouder of 'frozen shoulder' (capsulitis adhaesiva) is een aandoening waarbij het gewrichtskapsel is verdikt en verschrompeld. Dit resulteert in een pijnlijke, stijve schouder met een (zeer) beperkte beweeglijkheid. Meestal herstelt de aandoening, hoewel dat soms lang kan duren.

Wat is een frozen shoulder?

Een frozen shoulder overkomt twee tot vijf procent van de Nederlandse bevolking. De aandoening komt het meest voor bij vrouwen tussen de veertig en zeventig jaar. De exacte oorzaak is nog niet bekend, maar er is sprake van een vorm van gewrichtsontsteking, waardoor het gewrichtskapsel dat het gewricht omsluit, verschrompelt en verdikt. Hierdoor kan de schouder niet meer, of niet pijnloos, alle bewegingen maken. De frozen shoulder kan ook ontstaan na bijvoorbeeld een schouderoperatie of een blessure waarbij het gewrichtskapsel door een soort littekenreactie kan samentrekken (een secundaire frozen shoulder).

In de afbeelding hieronder ziet u de schouder van voren af gezien. U ziet het gewrichtskapsel om de kop van de bovenarm en de kom van het schouderblad. Hier is het gewrichtskapsel verdikt en verschrompeld, waardoor het strakker om het gewricht zit en de bewegingsruimte voor de bovenarm vermindert.

**Adhesive
Capsulitis**



Als de schouder om een andere reden een tijd niet optimaal gebruikt is, kan een stijve schouder ontstaan. Hierbij heeft de stijfheid een andere oorzaak en ook het beloop is anders dan dat van de aandoening frozen shoulder.

Aan de hand van het verhaal van de patiënt en lichamelijk onderzoek kan een arts meestal de diagnose stellen. Aanvullend onderzoek is soms noodzakelijk om eventuele andere afwijkingen van de schouder uit te sluiten.

Risicofactoren

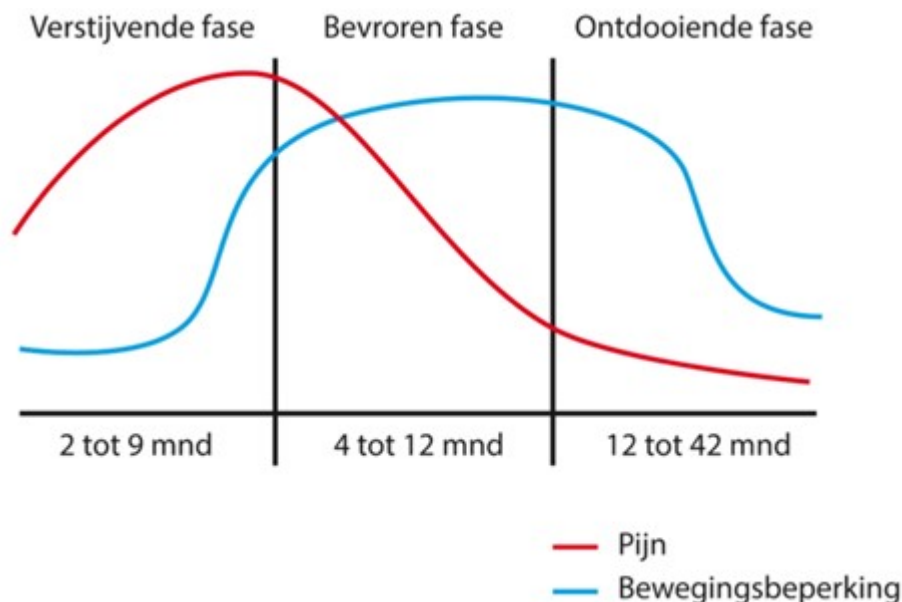
Op zich kan iedereen een frozen shoulder krijgen. Maar het is bekend dat bepaalde factoren de kans erop vergroten. Diabetes (suikerziekte) is zo'n factor; ongeveer tien tot twintig procent van de mensen met diabetes krijgt last van een frozen shoulder. Ook duurt de aandoening bij patiënten met diabetes meestal langer dan bij niet-diabetes patiënten. Bovendien hebben behandelingen bij deze mensen een minder voorspelbaar effect.

Andere risicofactoren zijn:

- een te snel of te langzaam werkende schildklier (hyperthyreoïdie of hypothyreoïdie)
- de ziekte van Parkinson
- bepaalde hart- en vaatziekten (zoals een hersenbloeding).

Pijn en beloop

De pijn die samengaat met een frozen shoulder, kan zeurend zijn en/of stekend. De pijn kan continu zijn of aanvalsgewijs (vooral 's nachts) optreden en bevindt zich aan de buitenkant van de schouder en vaak in de bovenarm. De schouder kan niet goed bewogen worden, ook niet als een ander dit probeert. Dit laat zich vooral voelen bij activiteiten als aan- en uitkleden, als u iets uit een hoge kast wilt pakken en bij autorijden.



Het beloop van de frozen shoulder bestaat uit drie fasen:

- Fase 1 is de 'verstijvende' fase, die zes weken tot maximaal negen maanden kan duren. De pijn neemt geleidelijk toe en tegelijkertijd neemt de beweeglijkheid af.
- Fase 2 heet de 'frozen' of 'bevroren' fase. De pijn neemt langzaam af, maar de stijfheid blijft. Deze fase kan tussen de vier en twaalf maanden duren.

- Fase 3 is de laatste fase, de ‘ontdooiende’ fase. De pijn verdwijnt meer en meer naar de achtergrond, en de beweeglijkheid keert langzaam terug tot (nagenoeg) normaal. Deze fase kan van een aantal maanden tot meer dan 3 jaar duren.

Ongeveer één op de twintig mensen met een frozen shoulder houdt ook na de laatste fase langere tijd een pijnlijke en stijve schouder.

Behandelmogelijkheden

De frozen shoulder is moeilijk behandelbaar en een onjuiste aanpak kan het toch al langdurige genezingsproces vertragen of de aandoening verergeren. Het bewegen van uw arm en schouder binnen de pijngrens(!) is het beste advies.

Zoals het overzicht van de drie fasen laat zien, herstelt de frozen shoulder meestal vanzelf. Dit neemt wel enige tijd in beslag: van tien maanden tot meer dan drie jaar. Pijnbestrijding en fysiotherapie kunnen het herstel positief beïnvloeden.

Pijnbestrijding

De pijnbestrijding bestaat meestal uit ontstekingsremmende medicijnen, zoals ibuprofen of naproxen. Ook injecties met corticosteroiden in het gewrichtskapsel en tabletten met corticosteroiden kunnen verlichting geven. Helpen deze middelen niet voldoende, dan kan in ernstige gevallen een (tijdelijke) zenuwblokkade een oplossing zijn om de pijn te verminderen.

Fysiotherapie

In de eerste ziektefase is het belangrijk de pijn te verminderen. Het is onverstandig de schouder door de pijngrens heen te bewegen of te laten bewegen. Wel kunt u leren hoe u de overgebleven beweeglijkheid optimaal benut, maar de bewegingen mogen geen sterke (na)pijn geven.

Hetzelfde geldt voor de tweede fase. De pijn staat minder op de voorgrond, maar de stijfheid is nog volop aanwezig. Het blijft belangrijk dat u uw schouder alleen binnen de pijngrens beweegt.

In de derde fase kunt u de beweeglijkheid in uw schouder uitbreiden, langzaam en gedoseerd. In deze fase blijken veel mensen de begeleiding door een fysiotherapeut als steunend te ervaren, vooral om de controle over de beweging en de spierkracht weer op te bouwen.

Chirurgische behandelmogelijkheid

Een chirurgische ingreep behoort zeker niet tot de standaard behandeling van een frozen shoulder. Pas als de pijnbestrijding en therapie niet het gewenste effect hebben, kan eventueel een chirurgische ingreep worden overwogen. Uw orthopedisch chirurg informeert u over de mogelijkheden.

Meer onderzoek

Hoewel er verschillende theorieën bestaan, is de oorzaak van de stijve schouder nog niet bekend. Hiervoor is nader onderzoek nodig. Als we weten wat een stijve schouder veroorzaakt, kunnen we ook meer doen om het te voorkomen en sneller te herstellen.

Hebt u nog vragen?

Als u nog vragen hebt, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Zie ook: [Orthopedie en Sportgeneeskunde Amsterdam UMC](#)

Patiëntenorganisatie

Bij vragen en voor contact met andere patiënten kunt u contact opnemen met:

[Patiëntenfederatie Nederland \(patientenfederatie.nl\)](#)