



SchouderNetwerk Twente

Frozen shoulder

Inleiding

Wat is een Frozen Shoulder (capsulitis adhaesiva)?

Een Frozen Shoulder is een goedaardige ontsteking van het kapsel van de schouder die zich kenmerkt door verschillende fasen van klachten. Een Frozen Shoulder komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen en vooral in de leeftijdscategorie 40-60 jaar. Meestal ontstaat het aan de niet-dominante zijde. Een Frozen Shoulder zal in de loop van ongeveer 1 tot 3 jaar (soms langer) zichzelf herstellen.



Van de mensen die al eens eerder een Frozen Shoulder hebben gehad, ontwikkelt binnen 5 jaar ongeveer 17% van die mensen opnieuw een Frozen Shoulder aan de andere zijde. Helaas kan het ook zo zijn dat aan beide schouders tegelijk een Frozen Shoulder ontstaat. 14% van de mensen met een Frozen Shoulder heeft daar ervaring mee.



SchouderNetwerk Twente

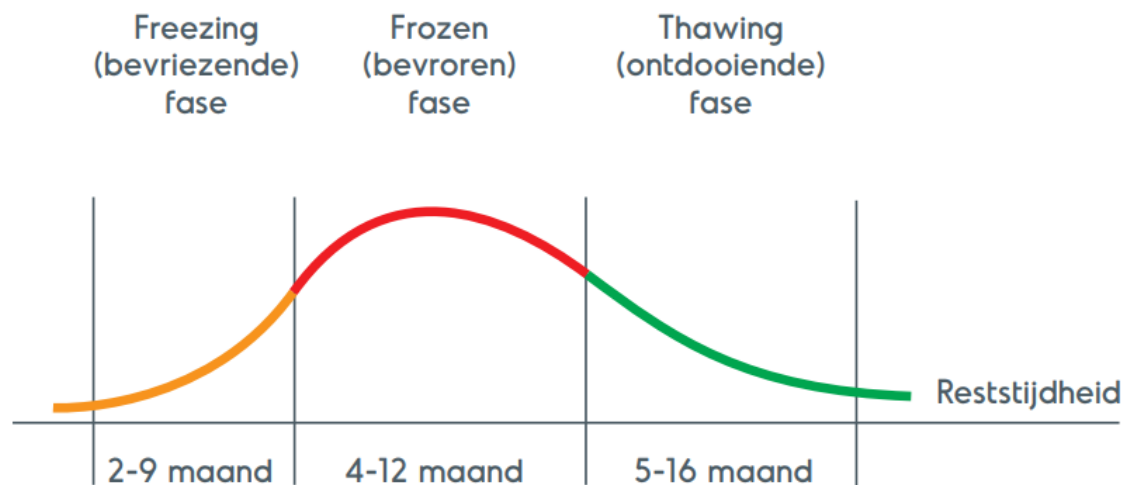
Oorzaken

Er zijn verschillende factoren die de kans op het krijgen van een Frozen Shoulder groter maken. Er zijn ook factoren die het herstel van een Frozen Shoulder belemmeren. Denk bij deze factoren bijvoorbeeld aan:

- 1) intrinsieke oorzaken: trauma, tendinitis, tendinitis calcarea, rotator cuff-rupturen, postoperatief of langdurige immobilisatie;
- 2) extrinsieke oorzaken: mammatumor, longtoptumor, CVA, humerus fractuur, veranderd scapulothoracaal bewegen, AC-artritis of claviculafractuur;
- 3) systemische oorzaken: diabetes mellitus, cardiopulmonale aandoeningen, epilepsie, ziekte van Dupuytren, de ziekte van Parkinson, hyper- of hypothyreoïdie

Beloop

Zoals gezegd verloopt een Frozen Shoulder in verschillende fasen.



Freezing fase

Duurt enkele weken tot gemiddeld 9 maanden, inflammatiefase, overwegend hoge reactiviteit, pijn op de voorgrond, toenemende bewegingsbeperking

Frozen fase

Duurt 4 tot gemiddeld 9 maanden, stijfheidsfase, overwegend matige reactiviteit, bewegingsbeperking op de voorgrond, afnemende pijn

Thawing fase

Duurt 4 tot gemiddeld 12 maanden, dooifase, overwegend lage reactiviteit, afnemende bewegingsbeperking



SchouderNetwerk Twente

Naast dat het beloop in 3 fasen ingedeeld wordt, moet er ook gekeken worden naar de reactiviteit van de schouder. Hiervoor gebruiken we een indeling **hoog**, **matig** of **laag**. De reactie van het weefsel van de schouder hangt samen met de fasen waarin de Frozen Shoulder zich bevindt. Zie hiervoor de onderstaande afbeelding.

Hoge reactiviteit

Kenmerken:

- * hoog pijnniveau (NPRS ≥ 7)
- * frequent nachtpijn en/of rustpijn
- * duidelijke pijn wordt ervaren in het gehele bewegingstraject.
- * Een passief eindgevoel kan niet worden vastgesteld
- * AROM is kleiner dan PROM

Matige reactiviteit

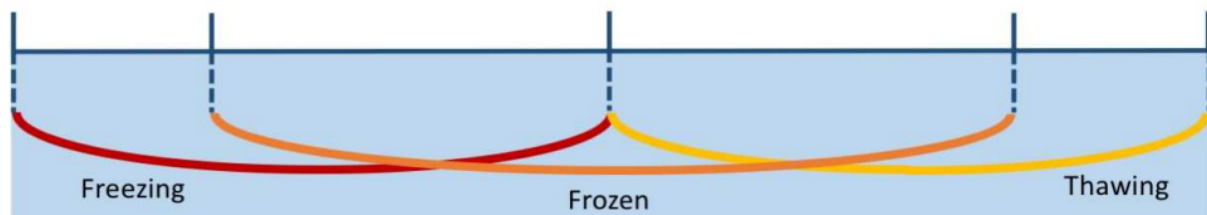
Kenmerken:

- * matig pijn niveau (NPRS 4-6)
- * af en toe nachtpijn en/of rustpijn
- * pijn wordt ervaren in eindstandige actieve en passieve bewegingen
- * AROM en PROM vrijwel gelijk

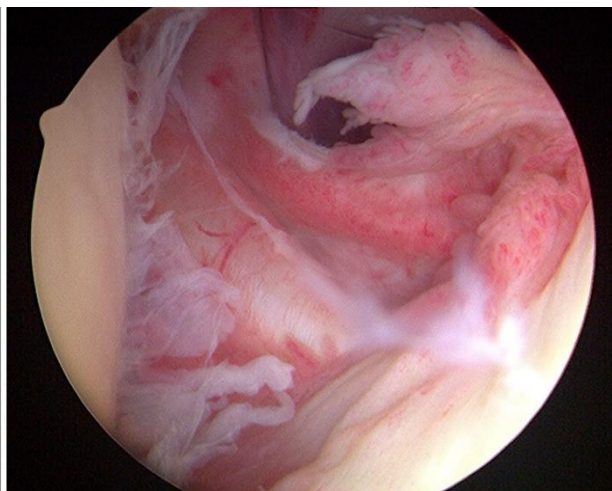
Lage reactiviteit

Kenmerken:

- * gering pijn niveau (NPRS ≤ 3)
- * geen nachtpijn of rustpijn
- * pijn wordt ervaren in eindstandige passieve bewegingen
- * AROM en PROM gelijk



Normaal kapsel bij kijkoperatie



Ontstoken Frozen Shoulder kapsel

Fysiotherapeuten die aangesloten zijn bij SchouderNetwerk Twente gebruiken voor het behandelen van Frozen Shoulder de richtlijn van SchouderNetwerk Nederland.