****

**Frozen Shoulder**

**Wat is het en wat er aan te doen?**

* **Informeren**
* **Begeleiden**
* **Samenwerken tussen u en overige specialisten**
* **Behandelen**
* **Trainen**

Wat is het?

Een Frozen shoulder betekent dat het kapselweefsel rondom het schoudergewricht ontstoken is of is geweest. Hierdoor zijn verklevingen ontstaan in dit weefsel. Het kapsel is hierdoor een stuk minder flexibel geworden en lijkt ‘bevroren’.

Kort samengevat: veel schouderpijn en een forse bewegingsbeperking.

Welke meest voorkomende symptomen horen bij een Frozen Shoulder?

Het karakteristieke van een Frozen Shoulder is dat er een duidelijke periode is van hevige schouderpijn rondom het schoudergewricht eventueel uitstralend naar de bovenarm of naar de okselregio. Deze periode kan sterk variëren in lengte, van een paar weken tot meerdere maanden.

Dit is de ontstekingsfase van het kapselweefsel.

Alles doet je zeer, de arm kun je bijna niet bewegen en de pijnscheuten zijn hevig. Kracht en beweegruimte van de arm nemen sterk af.

Het lukt niet om op je aangedane schouder te liggen. Soms is het moeilijk om een pijn verlichtende houding te vinden.

Oorzaak?

Er hoeft niet altijd een duidelijke oorzaak te zijn, het ontstaat soms plotseling.

Daarnaast is het mijn ervaring dat sommige andere blessures een Frozen Shoulder kunnen inleiden. Denk bijvoorbeeld aan een periode van overbelasting van de schouder, een aanhoudende pees irritatie of slijmbeursontsteking. Of wanneer je de arm een tijdje niet goed hebt kunnen gebruiken na een gips of mitella periode.

Wat kun je er aan doen?

Het is eerste prioriteit om vast te stellen dat het daadwerkelijk om een Frozen Shoulder gaat. Andere schouder blessures kunnen namelijk vergelijkbare symptomen vertonen, die lijken op een Frozen Shoulder.



Je hebt verschillende specialisten nodig om tot de juiste

diagnose te komen en vooruitgang te boeken.

Een ervaren Fysiotherapeut kan hierbij helpen en starten

met behandelen.

Een huisarts en/of Orthopeed kan de diagnose bevestigen

en onderbouwen met aanvullend onderzoek zoals een

echografie/röntgen opname.

Een orthopeed kan in de ontstekingsfase met een injectie

een medicijn (cortisonen) in het gewricht brengen. Hierdoor

kan de pijn verminderen en het herstel bespoedigd worden.

Het is belangrijk om onder begeleiding te gaan bewegen

binnen de mogelijkheden die jij hebt. Dit is maatwerk, want het doormaken van deze blessure verloopt voor iedereen anders.

Nuttige en praktische informatie verzamelen en een duidelijke uitleg helpen om de moed niet te verliezen.

De meeste mensen herstellen volledig van een Frozen Shoulder. Maar, niet schrikken, het duurt soms meerdere maanden tot enkele jaren! Dus goede begeleiding is essentieel.

Neem gerust contact op als u vragen heeft of een afspraak wil maken.

Patrick Elenbaas MSc. Manuele Therapie

The Fit Zone Amersfoort

Grote Haag 35

3811 HH

Mail: info@thefitzone.nl ter attentie van Fysiotherapie

Tel: 06-24194141