

### ***Wie lopen er risico?***

- Relatief meer vrouwen dan mannen
- Het begint meestal tussen het 40<sup>e</sup> en 65<sup>e</sup> levensjaar
- Naar schatting 10 à 20% van de patiënten is diabeticus
- Andere factoren die aanleg geven tot: een periode van gedwongen immobiliteit, hypertheroidism, cardiovasculaire ziekten (bloedvaten), klinische depressie, Ziekte van Parkinson

-

### ***Oorzaken van een frozen shoulder***

De oorzaak van een frozen shoulder is onbekend, maar het heeft waarschijnlijk te maken met een onderliggend ontstekingsproces. Het kapsel rond het schoudergewricht wordt dikker en trekt samen. Dit laat minder ruimte over voor de bovenarm om te bewegen. Een frozen shoulder kan zich ook ontwikkelen na een langdurige bewegingsbeperking als gevolg van een ongeluk of operatie aan het gewricht. Normaal heeft slechts één schouder er last van, maar in ongeveer 1/3 van de gevallen is de beweging in beide armen beperkt.

-

### ***Drie fases van ontwikkeling***

Een frozen shoulder ontwikkelt zich langzaam en doorloopt 3 stadia:

**Fase één** - pijn verergert bij bewegen en is 's nachts vaak slechter. Er is een toenemend verlies van bewegingsvrijheid met toenemende pijn. Deze fase duurt ongeveer 2 tot 9 maanden.

**Fase twee** - de pijn vermindert en het bewegen is minder pijnlijk. echter, de bewegingsruimte is nu veel beperkter tot zelfs 50% minder dan in de andere (gezonde) arm. Deze fase duurt 4 tot 12 maanden.

**Fase drie** - het probleem begint zich op te lossen (vermindert). De meeste patiënten ervaren langzaam het terugkeren van beweging gedurende 12 tot 42 maanden. Bij sommige patiënten moet er een operatie aan te pas komen om de beweging helemaal te laten terugkeren.

-

### ***Diagnose en behandeling***

Uw arts of fysiotherapeut zal waarschijnlijk testen hoe u uw arm kunt bewegen en wellicht ook een röntgenfoto laten maken om andere oorzaken uit te sluiten. Behandeling is gericht op verlichting van het ongemak en de beweging in en functie van uw schouder weer terug te krijgen.

Niet-operatieve behandelingsmogelijkheden:

- Medicijnen om de ontsteking tegen te gaan en de pijn te verzachten

- Spierontspanners
- Fysiotherapie, vaak gecombineerd met oefeningen die u thuis moet doen en andere oefeningen om te strekken en uiteindelijk de beweging en functie van uw schouder terug te krijgen
- Warmte of ijs therapie
- Injecties met corticosteroïden
- Strekoefeningen, zoals onderstaand beschreven, meerdere keren per dag

Een operatie is ook mogelijk, maar alleen als er na enkele maanden geen verbetering is. Een arthroskopische ingreep kan succesvol de schouder genezen, maar dat moet wel gevolgd worden door een oefenprogramma om de beweging vast te houden en de volledige functie weer te herstellen.

### ***Vergoeding***

De fysiotherapeutische behandeling wordt vanaf de 10e behandeling vergoed vanuit de basisverzekering. De 1e 9 worden vergoed uit de aanvullende verzekering.

Om misverstanden te voorkomen doet u er goed aan om vooraf uw verzekeringspolis te checken.

bron: [www.orthopedie.nl](http://www.orthopedie.nl)