

FROZEN SHOULDER (STIJVE SCHOUDER) en ARTROSE VAN DE SCHOUDER

Kunt u uw schouder en arm niet meer vrijuit bewegen? De twee meest voorkomende oorzaken van een beperkt beweeglijke schouder zijn een *frozen shoulder* en *artrose* van de schouder.

FROZEN SHOULDER

Het begint met een ontsteking en pijn in de schouder en bovenarm. Soms straalt de pijn uit naar de hand. Snelle en onverwachte bewegingen van de arm kunnen een hevige pijn veroorzaken. 's Nachts is de pijn vaak het ergst.

Na verloop van een aantal weken of maanden neemt de pijn af, maar wordt de schouder steeds stijver. Het wordt moeilijk om uw arm boven uw hoofd te tillen en om uw arm voor uw lichaam langs of achter uw rug te bewegen.

Uiteindelijk neemt de beweeglijkheid vanzelf weer toe. Het duurt vaak 1 tot 3,5 jaar voor de schouder weer helemaal is hersteld.

Uitleg

De aandoening 'frozen shoulder' verloopt in drie fasen:

- De bevroerende fase. In deze fase staat de pijn voorop en wordt de schouder geleidelijk steeds stijver. Dit duurt ongeveer 2 tot 9 maanden.
- De bevroren fase. Hierin neemt de pijn af, maar de schouder blijft stijf. Dit duurt 4 tot 12 maanden.
- De ontdooiende fase. De schouder wordt langzaam steeds beweeglijker. Deze fase duurt enkele maanden tot jaren.

Oorzaken

Het is niet altijd duidelijk wat de oorzaak is van een frozen shoulder. Mogelijk heeft het te maken met een ontstekingsproces. Een frozen shoulder kan ook ontstaan:

- Na een val of ontwrichting van de schouder of een breuk in het schoudergewricht.
- Als reactie op een peesontsteking of slijmbeursontsteking.
- Na een beroerte.
- Als u de schouder en arm lange tijd beperkt heeft kunnen bewegen. Bijvoorbeeld na een ongeluk of operatie.

De kans op een frozen shoulder is groter bij mensen met diabetes, hartproblemen, een schildklier-aandoening, een klinische depressie of de ziekte van Parkinson.

ARTROSE VAN DE SCHOUDER (OMARTROSE)

Artrose is een ander woord voor slijtage. Slijtage van de schouder (omartrose) komt veel voor bij het ouder worden.

U ervaart klachten zoals:

- Pijn in de bovenarm en schouder, soms uitstralend naar hand en/of nek. De pijn kan 's nachts erger worden.
- Stijfheid van de schouder.

- Kraken van de schouder.

Uitleg

[Hierbij een duidelijke illustratie van het schoudergewricht plaatsen, waarop goed te zien is waar het kraakbeen zit!]

Het schoudergewricht verbindt de romp met de arm en zorgt ervoor dat de armen kunnen bewegen.

Het gewricht bestaat onder andere uit het schouderblad, het sleutelbeen en de bovenarm.

De kop van de bovenarm en de kom van schouderblad zijn bedekt met een laag glad kraakbeen. Dit kraakbeen zorgt ervoor dat het gewricht soepel kan bewegen. Bij het ouder worden kan de kraakbeenlaag dunner en ruwer worden. Hierdoor kan je last krijgen van pijn, kraken en stijfheid van het schoudergewricht.

Oorzaken

Artrose komt vooral voor op latere leeftijd. De kans op slijtage van de schouder is groter:

- Als iemand eerder een breuk of ontsteking aan de schouder heeft gehad.
- Bij aangeboren afwijkingen.
- Na langdurige overbelasting, zoals zwaar lichamelijk werk.
- Bij iemand met reuma.

Vragen?

Heeft u vragen over bovenstaande informatie? Of wilt u meer weten over het onderzoek en de behandeling van uw klachten? Neem dan contact op met uw in schouderklachten gespecialiseerde behandelaar.

Januari 2019