

### **Gezond schouderkapsel**

Het gewrichtskapsel zit rondom de kop en de kom van het schoudergewricht en zorgt ervoor dat de kop in de kom blijft. Het is belangrijk dat het kapsel de juiste lengte heeft. Enerzijds om genoeg te kunnen bewegen, anderzijds om ervoor te zorgen dat de schouder niet uit de kom gaat.

### **Ziek schouderkapsel**

Bij een frozen shoulder is het kapsel van het schoudergewricht als het ware verschrompeld en over een groot deel verkleeft aan de botdelen.

De klachten ontstaan meestal spontaan of bij een peesontsteking

De frozen shoulder begint onschuldig met wat pijn. De patiënt voelt pijn, houdt de schouder rustig en doet er weinig mee om pijn te vermijden. Vaak is er bij een frozen shoulder ook sprake van een irritatie van de slijmbeurs. Deze ontstaat vaak secundair als gevolg van de bewegingsbeperking. De irritatie van de slijmbeurs kan op het kapsel overslaan, waardoor de verkorting of de pijn toe kan nemen.

### **Oorzaken van Frozen Shoulder**

Door verschillende factoren kan de schouderkapsel verkort en geïrriteerd raken. Maar de echte oorzaak is nog niet bekend.

### **Intrinsieke factoren** (van binnen uit):

Een vermoeden is die van collageen, een van de bouwstenen van ligamenten (banden) en pezen.

Collageen is een belangrijk onderdeel van de ligamenten die steun en stabiliteit geven aan het gewricht.

Suiker moleculen verbinden zich aan collageen.

Bij mensen die suiker hebben zou dit kunnen bijdragen

tot de vorming van grotere concentraties (depots). Deze depots veroorzaken de verstijving in de schouder.

### **Extrinsieke factoren** (van buiten af):

Vaak is de oorzaak niet te achterhalen en is of lijkt de oorzaak spontaan te zijn. Elke situatie die de patiënt er van weerhoudt de schouder/arm te bewegen vormt een risico en kan leiden tot een frozen shoulder.

Andere factor is de geslacht en leeftijd.

Iets meer vrouwen dan mannen en het ontstaan meestal bij mensen tussen 40 en 60 jaar.

Immobilisatie, veroorzaakt door een pijnlijke conditie leidend tot lange inactiviteit van de spieren, geeft ook aanleiding tot frozen shoulder. Operatie aan de schouder kan irritatie van kapsel veroorzaken.

Na een trauma van schoudergewricht.

### **Revalidatie van Frozen Shoulder**

Het is van belang de belasting gelijk te maken aan de belastbaarheid. De behandeling van de frozen shoulder richt zich in eerste instantie op het fenomeen van de pijn die is opgetreden en die er voor zorgt dat er niet of veel te weinig wordt bewogen

Na pijnstilling is de behandeling gericht op bewegingstoename van de schouder en stabilisatie er van.

Bij FysioWalrave heeft Mariam Popal een protocol opgesteld. Hierbij zullen de therapeuten in eerste instantie ervoor zorgen dat bovenstaande van kracht wordt, en dat eventuele factoren die van

invloed zijn op de klachten naar boven komen zodat er maatregelen genomen kunnen worden. Vervolgens wordt er aan de hand van de klachten gewerkt naar een situatie die te vergelijken is met de situatie voordat de klachten begonnen.

### **Er zijn drie fasen te onderscheiden:**

#### **Fase 1 ( 2 tot 9 maanden)**

The painful or freezing phase

(invriesperiode met pijn 's nachts).

In deze fase wordt pijnstillende technieken toegepast.

#### **Fase 2 (4 tot 12 maanden)**

The stiffening phase.(vervroren status)

Wanneer de pijn af neemt, begin je geleidelijk met rustige mobiliserende technieken.

#### **Fase 3 (12 tot 24 maanden)**

The resolution or thawing phase. (dooifase)

In de derde fase begin je met intensieve mobilisatie technieken, rek oefeningen en spierversterkende oefeningen met name van cuffspieren ( stabilisatoren van de schouder).

### **Einddoel**

Het doel van de therapie is pijnvrij bewegen en volledige functie.

### Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

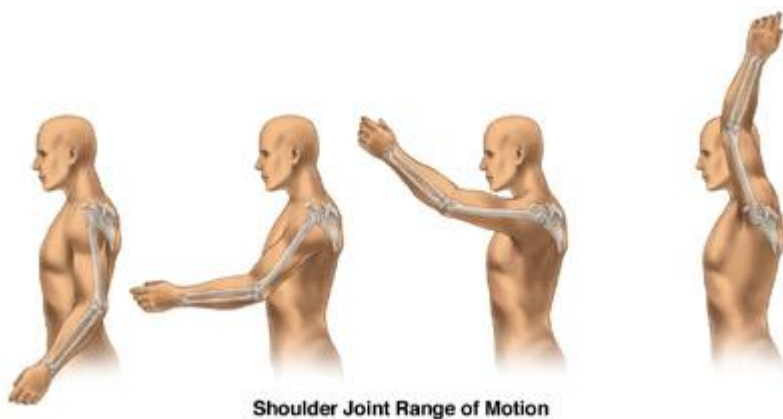
- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

### Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.



### Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten werken in het *Schouder*team en zijn gespecialiseerd in de behandeling van schouderklachten.

### Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

### FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

[info@fysiowalrave.nl](mailto:info@fysiowalrave.nl)  
[www.fysiowalrave.nl](http://www.fysiowalrave.nl)



# SCHOUDER

## FROZEN SHOULDER (BEVROREN SCHOUDER)

