

Het Frozen Shoulder Syndroom (FSS)

Wat is er aan de hand?

Bij een Frozen Shoulder krijg je pijn in je schouder en wordt deze steeds stijver. Dat begint meestal langzaam, maar soms binnen een paar dagen. Doordat de schouder stijver wordt, wordt het moeilijker om je arm te bewegen, bijvoorbeeld boven je hoofd of achter je rug.

In de schouder ontstaat een ontsteking aan het kapsel. Hierdoor wordt dit kapsel dikker en stijver. Daardoor kan het schoudergewricht minder goed bewegen.



Wie krijgt een Frozen Shoulder en waarom?

Een Frozen Shoulder komt bij 2–5% van de bevolking voor, meestal tussen 40 en 60 jaar, vaker bij vrouwen. Mensen met diabetes hebben een hoger risico: 10–23% ontwikkelt deze aandoening.

Er zijn twee vormen: de primaire Frozen Shoulder zonder duidelijke oorzaak, en de secundaire, die kan ontstaan na een ongeluk, operatie of door andere aandoeningen zoals diabetes of schildklierproblemen.



Wat je kunt verwachten bij een Frozen Shoulder

Shoulder

Een Frozen Shoulder verloopt meestal in drie fases en het herstel duurt gemiddeld 1 tot 3 jaar:

1. **Bevriezende fase (2–9 maanden):** Het doet veel pijn, ook in rust en 's nachts. De schouder wordt steeds stijver. Pijn kan uitstralen naar de arm.
2. **Bevroren fase (4–12 maanden):** De pijn neemt langzaam af, maar de stijfheid blijft. Beweging aan het eind van het bereik kan nog pijn doen.
3. **Ontdooiende fase (5–26 maanden):** De schouder beweegt steeds beter, soms blijft hij een beetje stijf, maar meestal merk je er weinig van in het dagelijks leven.



Waarom fysiotherapie?

Een **fysiotherapeut** kan helpen zodat het herstel zo goed mogelijk verloopt en het risico op blijvende klachten kleiner wordt. Dit kan op verschillende manieren:

- **Uitleg** geven over wat u kunt verwachten, zodat het minder frustrerend is.
- Samen zoeken naar oplossingen voor beperkingen bij **werk, sport** of **huishouden**.
- Advies geven over hoe u de schouder het beste kunt belasten, aangepast aan de **fase** van de Frozen Shoulder.
- Oefeningen geven die passen bij de fase, zodat de schouder en omliggende gewrichten **soepel** blijven.
- De **beweeglijkheid** meten om het herstel goed te volgen.
- Overleggen met de huisarts bij een **afwijkend beloop**; soms kan een operatie in de laatste fase nodig zijn.
- Helpen bij klachten in andere gewrichten die **meer** belast worden door de stijve schouder.



Feitjes over de Frozen Shoulder:

- 6–17% krijgt binnen 5 jaar ook een Frozen Shoulder in de andere schouder.
- 6% houdt langdurig ernstige klachten.
- Veel behandelingen zijn niet bewezen effectief; de klachten verbeteren vaak vanzelf in de tweede fase.
- Injecties met corticosteroïden kunnen in de eerste fase helpen bij veel pijn, maar na zes weken maakt het meestal geen verschil meer.
- Het komt bijna nooit voor dat dezelfde schouder een tweede keer wordt aangedaan.
- Mensen met diabetes hebben vaak ernstigere klachten en reageren minder goed op therapie.





Twijfel je of je een Frozen Shoulder hebt?

Een fysiotherapeut kan samen met jou bekijken welke stappen het beste zijn om je schouder weer soepel te krijgen.

[Maak hier een afspraak of vraag advies.](#)