

## **Indicatie: conservatieve behandeling frozen shoulder**

Aantal sessies: 30 – 60

Sessies per week: 2 a 3x per week .

Een frozen shoulder of capsulitis is een goedaardige zelflimiterende schouder ziekte waarbij in de eerste fase de ontsteking van het kapsel op de voorgrond staat, gepaard gaande met veel pijn, ook in rust. Daarna, in de 2<sup>de</sup> fase komt vooral de stijfheid naar voor. Duur van de ziekte kan variëren van enkele maanden tot soms 2 jaar.

### **\*In de acute fase:**

- Trachten ROM te behouden door te oefenen (FROM) binnen de pijngrens van de patiënt.
- Eventueel voor aanvang van oefentherapie warmte applicatie (douche, hot-pack); na behandeling ijspacking/cryotherapie
- Voorzichtig stretchen van anterieur en posterieur schouderkapsel binnen de pijngrens (geforceerde oefentherapie veroorzaakt micro-traumata in het kapsel wat de ziekte niet bevordert)

### **\* In de stijve fase (pijn in rust minder of zelf weg, stijfheid op de voorgrond)**

- Trachten ROM te verbeteren tot tegen de pijngrens
- Eventueel voor aanvang van oefentherapie warmte applicatie (douche, hot-pack); na behandeling ijspacking/cryotherapie
- Stretchen van anterieur en posterieur schouderkapsel, aanleren oefenprogramma voor thuissituatie.

\* Blijvend gebruik van de schouder voor de activiteiten van het dagelijks leven wordt aangemoedigd. Draagdoek wordt streng afgeraden.