



MOEILIJKE DIAGNOSE BIJ 'FROZEN SHOULDER'

Met de Medische Publieksacademie vertalen Dagblad van het Noorden en het Universitair Medisch Centrum Groningen wetenschappelijke medische kennis voor een breed publiek. Dinsdag is de lezing over de *frozen shoulder*.

De diagnose is amper met zekerheid vast te stellen. Huisarts Jan Winters ziet in zijn praktijk in Glimmen geregeld patiënten met heftige schouderklachten, maar of het een *frozen shoulder* betreft? Heel eerlijk, vaak heeft hij geen idee en dat geldt ook voor zijn collega-huisartsen.

„Er is in de medische wereld zo weinig bekend over deze aandoening. Een stijve, pijnlijke schouder betekent zeker niet altijd dat het een *frozen shoulder* betreft. Daar gaan maanden overheen en dan nog kan het alle kanten op.” Ook als docent bij de beroepsopleiding voor huisartsen van het UMCG is het voor hem een terugkerend onderwerp.

Revalidatiearts Rienk Dekker van het UMCG bevestigt de twijfel rondom het diagnosticeren van een *frozen shoulder*. „Er is een richtlijn waarin staat: een stijve, pijnlijke, beperkte schouder die langer dan zes maanden aanhoudt. En toch: als de patiënt binnenkomt omdat hij van de pijn niet kan slapen of zijn arm met moeite kan optillen, weet je nog niet of het een *frozen shoulder* is.”

Wat is een *frozen shoulder* precies? Bij de primaire vorm is de oorzaak onduidelijk en is er sprake van een ontstekingsreactie van het gewrichtskapsel, zo staat beschreven. Er bestaat ook een secundaire vorm die kan ontstaan na bijvoorbeeld een harde klap of na een ongeluk.

Maar waarom is het zo moeilijk om een *frozen shoulder* te herkennen? „In de beginfase zijn de verschillende aandoeningen moeilijk van elkaar te onderscheiden. Er kan ook sprake zijn van artrose of een slijmbeursontsteking. Je moet dus eerst van alles uitsluiten en daar gaat flink wat tijd over-



Medische Publieksacademie UMCG

heen”, zeggen Dekker en Winters. „Vaak begint de behandeling met ontstekingsremmers en pijnstillers of wordt er besloten om een injectie in het gewricht te geven.”

Volgens de artsen is echter ook na lange tijd de definitieve diagnose *frozen shoulder* niet met zekerheid te stellen. „Er is geen mri-scan of test die 100 procent uitsluitend geeft”, zeggen ze. Maar iemand die voortdurend pijn heeft, de arm niet meer naar buiten en naar binnen kan draaien en niet meer zijwaarts omhoog kan zwaaien, krijgt meestal wel het etiket *frozen shoulder* opgeplakt. Dat gebeurt jaarlijks bij 1 tot 2 procent van de mensen met schouderklachten. „Er is erg weinig onderzoek naar gedaan”, zegt Dekker. „We denken dat een ontsteking de oorzaak is, maar helemaal zeker weten we dat niet.”

Ook is bekend dat bepaalde groepen meer risico hebben op een verstijfde schouder: suikerpatiënten, borstkankerpatiënten, patiënten met de ziekte van Dupuytren en bij bepaalde peesafwijkingen.

VERKLEVING

In 1934 werd de ziekte voor het eerst beschreven door de Amerikaanse arts Codman die sprak over verkleving na heftige ontstekingen in het schoudergewricht. In het verleden werden zelfs patiënten onder

narcose gebracht om de schouder op te rekken of werden er dikke spuiten met veel vocht in het gewricht gespoten. „Allemaal heel pijnlijk en het is nooit bewezen dat het werkte”, zegt Dekker.

„Het is een fabeltje dat een *frozen shoulder* altijd overgaat”, aldus Dekker en Winters. Ze hebben gemerkt dat goede uitleg patiënten verder helpt. „We vertellen dat een *frozen shoulder* gemiddeld dertig maanden duurt. Pijnstilling in de acute fase is belangrijk en daarbij kan een injectie met ontstekingsremmers verlichting bieden. Blijven bewegen is van belang, maar binnen de pijngrens. Zo weinig mogelijk *triggeren*.”

In hun spreekkamers moeten ze heel wat mythes ontzenuwen. Omdat er weinig wetenschappelijk onderzoek is gedaan, gaan verhalen een eigen leven leiden. „Een goede therapie voor een *frozen shoulder* bestaat niet. Alleen een duidelijk, eerlijk verhaal kan verlichting bieden.”

MYTHES

In de spreekkamer horen de artsen aardig wat mythes voorbijkomen die ze allemaal ontzenuwen bij gebrek aan wetenschappelijke onderbouwing.

Zo wordt gedacht dat een *frozen shoulder* vaker voorkomt bij vrouwen in de overgang omdat een veranderende hormoonspiegel de kans vergroot. De artsen: „Onzin. De aandoening komt hooguit iets meer voor bij vrouwen rond de 50, maar dat is ook de leeftijd dat het lichaam iets meer verstijft.”

Klopt de aanname dat een *frozen shoulder* altijd weer overgaat? „Helaas niet.”

En dat een röntgenfoto, een scan of een test de diagnose met zekerheid kan vaststellen? „Dat is ook niet waar”, zeggen Dekker en Winters.



Dr. Jan Winters



Dr. Rienk Dekker

Gratis lezing

Revalidatiearts dr. Rienk Dekker en huisarts dr. Jan Winters verzorgen dinsdag de gratis toegankelijke lezing over de *frozen shoulder* in het Universitair Medisch Centrum Groningen. De lezing is reeds volgeboekt.

In Dagblad van het Noorden verschijnen de komende twee weken de laatste artikelen in de najaarsreeks van de Medische Publieksacademie: griepvaccinatie (7 november, lezing dinsdag 10 november) en borstkanker (14 november, lezing maandag 16 november). Zie ook: www.medischepublieksacademie.umcg.nl.

DUURZAME LUXE

Frengky Apriyanto Tervoort presenteert kleding onder de naam Apriy. Het merk gelooft in kwaliteit boven kwantiteit. Luxe en duurzame materialen moeten ervoor zorgen dat je langer plezier hebt van een kledingstuk. Tervoort laat zich graag inspireren door de stad, wat uitmondt in een stijl die hij *urban esthétique* noemt. Het klassieke bikerjack uitgevoerd in knalrood kasjmier is hiervan een mooi voorbeeld. Prijs: 995 euro. Zie ook: www.apriy.com.



WEGWERPBAK

U gaat op reis en u brengt mee: de kat. En de kattenbak? Die blijft lekker thuis. Wat wel meegaat is de Poopy Cat, een biologisch afbreekbare wegwerpkattenbak. De bak, gemaakt van gerecyclede materialen, is snel uit te klappen. Hij wordt geleverd met grit en schepjes. Na een week kan de bak bij het vuilnis: simpel een kwestie van inklappen en klaar. Daarmee is de Poopy Cat ook handig voor zwangere baasjes. Prijs: 29,95 euro (per 4 stuks). Zie ook: www.poopycat.com.



MET RIEMPJES

Direct uit werk door naar een borrel? Dankzij tassenmerk Rose + Nine hoeft de laptoptas nooit meer mee: de handgemaakte leren tassen zijn ook mooi voor ná kantoor. Afkomstig uit een Italiaans atelier en alleen verkrijgbaar in klassiek zwart, al is dat aan te passen met onder meer diverse hengsels. De tas kan ook worden veranderd in een *clutch* of met wat extra riempjes maak je er een schoudertas van. Prijs: vanaf 340 euro. Zie ook: www.roseandnine.com.



WARME CAMPINGHAP

Koken op open vuur maakt een ijzige kampeertrip compleet, maar dat kost tijd en geduld ... nee hoor! Neem de Rocket Stove M5000. Deze Amerikaanse buitenoven is in een minuut klaar voor gebruik. Door efficiënt gebruik van de warmte heb je weinig hout nodig om te kunnen beginnen met koken. Ook fijn: praktisch elke pan past op de stoof. Wokken, bakken, stoven, het kan allemaal. Prijs: 129,95 euro. Zie ook: www.urbansandindians.com.

