

Pasientinformasjon om frossen skulder

Frossen skulder kalles også adhesiv kapsulitt, adhesjonskapsulitt, skulderkapsulitt og frozen shoulder.

Hva er frossen skulder? – Frossen skulder er en tilstand som gir smerter og stivhet i skulderen. Leddkapselen rundt skulderleddet blir tykkere og strammere. Skulderen får begrenset både aktiv og passiv bevegelse. Det betyr at skulderen er stiv både når du beveger den selv og når noen andre beveger skulderen.

De fleste får frossen skulder uten kjent årsak. Personer med sykdommer som diabetes eller stoffskiftesykdommer har økt sjanse for å få frossen skulder. Tilstanden kan også oppstå i etterkant av en skade i skulderen eller etter kirurgi i skulderen. Frossen skulder er mest vanlig hos personer i 50 og 60 årene.

Hva er symptomene på frossen skulder? – De fleste får først gradvis økende smerter og så økende stivhet. I første del av sykdomsforløpet er smertene verre enn stivheten. Etter hvert bedrer smertene seg og tilstanden går over i en fase hvor det mest fremtredende er stivheten. Smertene og stivheten blir til slutt gradvis bedre.

Det er store variasjoner i sykdomsforløpet. Noen har lette smerter og små begrensninger i bevegelser. Andre har svært sterke smerter, store begrensninger i bevegelser og vanskeligheter med å sove.

En frossen skulder har stor sannsynlighet for å bli bra og varer vanligvis i minst ett år. For noen kan symptomene vare i flere år. I enkelte tilfeller blir bevegelsen i skulderen aldri helt som før.

Hva kan jeg gjøre selv? – For å hjelpe skulderen å bli bedre bør du:

- Tilpasse daglige aktiviteter. Bruk armen din så normalt som mulig. Det er ikke farlig å kjenne noe smerter, men du bør ikke irritere skulderen for mye. Tilpass hvilestillinger om natten med for eksempel en pute under armen.
- Ta smertedempende medisiner om nødvendig. Kontakt legen din dersom du er usikker eller ikke får dempet smertene nok.
- Starte gradvis med øvelser. Tilpass treningen etter hvert som skulderen blir mindre irritert for å trene opp bevegelse, styrke og kontroll. Øvelser som ikke tar hensyn til smerter kan gi mer irritasjon i skulderen og dårligere resultat sammenlignet med å ta hensyn til smerter. Trenger du hjelp til å trene kan en fysioterapeut gi deg veiledning og informasjon om hvorfor, hvordan og hva du bør trene.

Hvis jeg ikke blir bedre? – Snakk med legen og/eller fysioterapeuten din om du bør undersøkes nærmere eller forsøke en annen type behandling.

Dersom du har sterke smerter i første del av sykdomsforløpet kan sprøyte med kortison i skulderen være en mulig behandling. Sprøyte med kortison kan redusere smertene på kort sikt, men ikke forkorte det totale sykdomsforløpet.

Det er svært sjelden aktuelt med kirurgisk behandling for frossen skulder.

Trenger jeg bildeundersøkelser som røntgen og MR? – Bildeundersøkelser er generelt ikke nødvendig for å stille diagnosen frossen skulder, men vanlig røntgen kan være aktuelt for å utelukke andre tilstander.