Aandoening

Stijve schouder (frozen shoulder)

Bij een stijve schouder is het gewrichtskapsel minder elastisch geworden. Hierdoor kunt u de schouder minder goed bewegen.

Meestal ontstaat een stijve schouder ineens. Dit komt vaker voor bij mensen met diabetes mellitus en een te hard werkende schildklier (hyperthyreoïdie). Een stijve schouder kan ook ontstaan als u de schouder lange tijd weinig gebruikt of door een ongeluk.

Er zijn drie fasen bij de klachten van een stijve schouder. Iedere fase kan enkele maanden tot soms een jaar duren:

- **Fase 1:** De ‘vriezende fase’: U heeft pijn in de schouder, vaak ook ‘s nachts. U kunt de schouder steeds minder goed bewegen.
- **Fase 2:** De ‘bevroren fase’: U kunt de schouder niet goed bewegen en gebruiken. U heeft minder pijn.
- **Fase 3:** De ‘ontdooiende fase’: U kunt de schouder weer steeds beter bewegen.

Onderzoeken

De arts luistert naar uw klachten en doet een lichamelijk onderzoek.

Vaak maken we een röntgenfoto om eventuele afwijkingen in het gewricht uit te sluiten. Soms doen we een arthrografie.

Röntgenonderzoek van een gewricht (arthrografie)

Dit is een onderzoek van een gewricht, door middel van het inspuiten van een jodiumhoudend contrastmiddel.

In medische termen noemen we dit een arthrografie.

LET OP! U moet zich voor dit onderzoek voorbereiden. Lees daarom deze informatie minstens EEN DAG vóór het onderzoek goed door! Het is belangrijk dat u deze instructies goed opvolgt. Het onderzoek kan anders misschien niet doorgaan.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/rontgenonderzoek-van-een-gewricht-arthrografie

Behandelingen

Een stijve schouder verdwijnt over het algemeen vanzelf.

Vaak kiezen we in eerste instantie voor een behandeling met medicijnen tegen de pijn en ontstekingsremmers. Eventueel krijgt u fysiotherapie. De bewegingsoefeningen bestaan uit het zelf actief bewegen van de schouder en het (laten) oprekken van het gewrichtskapsel, binnen de pijngrens. Bij heftige pijn kunnen we eventueel ook een injectie in de schouder toedienen. In uitzonderlijke gevallen wordt soms een operatie overwogen.

Poliklinieken en afdelingen

Orthopedie

Het team van professionals van het specialisme Orthopedie behandelt mensen met problemen aan gewrichten, botten, spieren en pezen.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie

Schouderspreekuur

Het schouderspreekuur is bedoeld voor patiënten met complexe schouderproblemen.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/schouderspreekuur

Code ORP-111

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis