



Frossen skulder (frozen shoulder)

Hva er «frozen shoulder» og hvordan oppstår det?

Frozen shoulder, som er det engelse uttrykket for en tilstand som karakteriseres av stivhet i skulderleddet. Det skyldes en betennelse i leddkapselen rundt skulderleddet. Denne betennelsen er ikke forårsaket av bakterier. Skade i skulder kan være den utløsende årsaken til "frozen shoulder".

Hvilke symptomer gir frozen shoulder?

Symptomer er stivhet i skulderen og smerter som stråler ned langs underarmen. Etterhvert kan det komme skrumpning i leddkapselen omkring skulderen. Dette kan uten behandling til slutt gi en helt stiv skulder.

Er det noe jeg kan gjøre for å bli bedre i skulderen?

Skulderen skal ikke utsettes for bevegelser som gir smerte. Dette gjelder også ved fysikalsk behandling. Smertestillende reseptfrie medikamenter som for eksempel Brufen, Ibux eller Ibumetin kan prøves.

Bør lege oppsøkes?

I første omgang forsøkes hvile og reseptfrie smertestillende medisiner. Om smertene viser seg å bli langvarige bør lege oppsøkes.

Hvordan finner legen ut om det er frozen shoulder?

Ut i fra sykehistorie (det du forteller) og funn ved undersøkelse av skulderen, finner legen ut at det er frozen shoulder. Røntgen bilde er ikke til hjelp i denne sammenheng.

Hvilken behandling er det for frozen shoulder?

Behandlingen består av smertestillende medikamenter, begrenset aktivitet og eventuelt forsiktig fysikalsk behandling med varme, is og ultralyd. Du skal imidlertid være forsiktig med å gå over smerteterskelen. Operativ behandling har ingen plass ved denne lidelsen. Tidligere ble det gjort forsøk på å bryte opp skulderen i narkose, for å få tilbake bevegeligheten. Dette er man nå gått bort i fra.

Blir jeg bra igjen etter å ha hatt frozen shoulder?

Ved omtalte behandling blir de aller fleste pasienter bra, men det kan gå opp til et helt år før bedret beveglighet oppnåes.