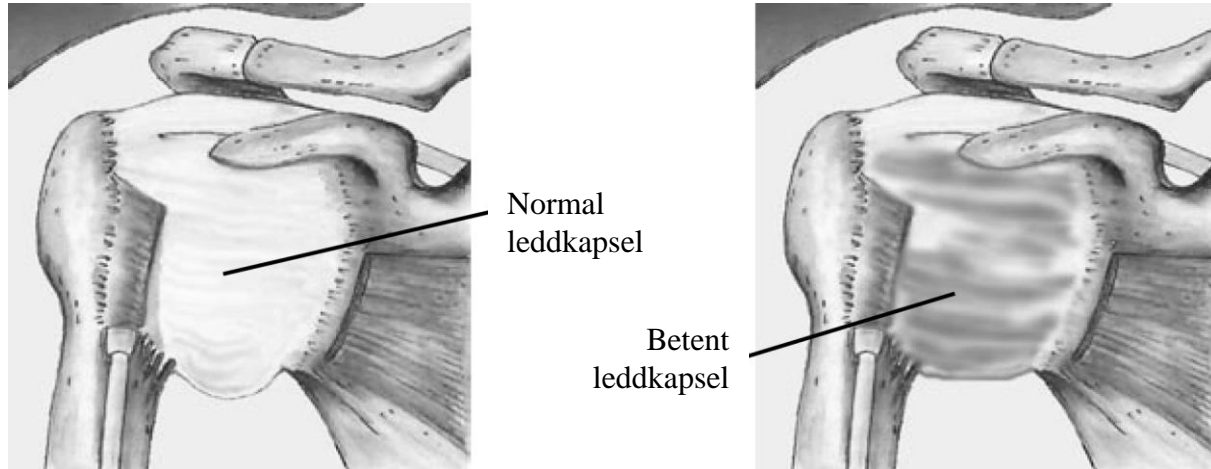


## Behandling av Frozen Shoulder (kapsulitt)

Frozen shoulder skyldes en inflammasjon i leddkapselen i skulderen. Inflammasjonen gjør leddkapselen tykkere og mindre elastisk enn den normalt skal være, noe som gir nedsatt bevegelse og smerter. Ubehandlet varer tilstanden normalt i 2-3 år. I de aller fleste tilfeller normaliserer skulderfunksjonen seg deretter, også uten behandling.



For å øke bevegeligheten og redusere smerter i skulderledd kan man gjennomføre behandling. Vanligvis begynner man med å sette inn kortison i skulderleddet under trykk som myker opp leddkapsel og reduserer den smertefulle inflammasjonen. Dette utføres i lokalbedøvelse som dagbehandling, etterfulgt av øvelser for bevegelighet hos fysioterapeut og hjemmeøvelser. Ca. 75% av pasientene har god effekt av denne behandlingen, noen allerede etter første behandling, mens andre har behov for gjentatte injeksjoner.

I uttalte tilfeller, eller der kortisonbehandling ikke har hatt effekt, kan kikkhulls-operasjon vurderes. Operasjonen gjennomføres i narkose på dagkirurgisk avdeling. Ved operasjonen brenner man bort den betente kapselen som hindrer bevegelser. Det vil danne seg ny kapsel i løpet av 6 uker. Etter operasjon er det veldig viktig at du så snart som mulig kommer i gang med bevegelsestrening og får hjelp av en fysioterapeut til å ta ut hele bevegelsesutslaget. Om så ikke skjer, vil kapselen gro sammen og bli like stram som den var før inngrepet.

På neste side får du informasjon om opptreningen.

# Opptrening

Etter injeksjonsbehandling eller operasjon for frozen shoulder.

Opptreningen starter allerede samme dag som du er behandlet, og du bør avtale time hos fysioterapeut i hjemkommunen din allerede samme uke som du kommer hjem fra sykehuset. Det er svært viktig å komme raskt i gang for at ikke leddet skal stivne til på nytt!

## De første dagene:

- **Målet er at du skal oppnå god bevegelighet i skulderen så raskt som mulig.** Mange av øvelsene går ut på at du skal hjelpe til med den friske hånden, slik at du greier å bevege mer på den opererte.
- **Det er ingen bevegelser du ikke har lov til å gjøre. Du skal bevege mest mulig.** Hvis smertene varer mer enn 2-3 timer etter en treningsøkt kan du trene litt mindre neste gang.
- Du bør gjøre øvelser minst 4-5 ganger daglig.
- Det kan være lurt å ta smertestillende før du skal til behandling hos fysioterapeut. Da vil fysioterapeuten kunne ta ut mer bevegelse. Det kan være godt å legge på en ispose etter trening.

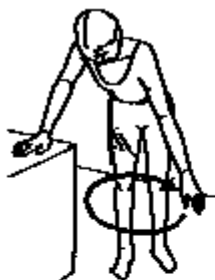
## De første ukene:

- Du bør få hjelp av fysioterapeuten din til å bevege armen passivt minimum 2- 3 ganger i uken.
- Du bør i tillegg gjøre øvelser hjemme 5-10 ganger for dag, men hver økt trenger ikke vare mer enn 5 minutter. Det er bedre med mange, korte økter enn få, lange.

## Videre:

- Etter hvert som du får bedre bevegelighet, kan fysioterapeuten din lage treningsopplegg med progresjon som passer for deg. Du vil trenge å trene både bevegelighet, styrke og koordinasjon.
- Du blir kalt inn til kontroll ved poliklinikken ca. 6 uker etter injeksjons-behandling for å vurdere evt. behov for operasjon. Etter operasjon gjennomføres kontroll etter ca. 3 mnd. Dersom fysioterapeuten din lurer på noe, kan han eller hun kontakte lege her på sykehuset. Dette gjelder også hvis fysioterapeuten mener det er behov for en ekstra kontrolltime.
- Hvor lang tid det tar å bli bra varierer mye fra person til person, men du må regne med minst 3 mnd opptreningstid.

## Egenøvelser etter behandling av Frozen Shoulder (før du kommer til hos fysioterapeut)



Len deg mot et bord med en hånd.

La den andre armen henge fritt og avslappet. La armen pendle rolig i en sirkel. Varier retning.

Repeter 15 ganger, 4-6 ganger om dagen.

© PhysioTools Ltd

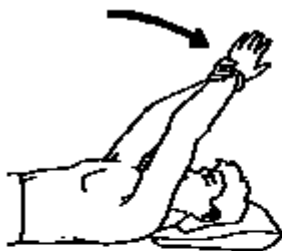


Stå mot en vegg.

"Kryp" med fingrene oppover veggen så høyt som mulig. "Kryp" tilbake nedover samme vei. Denne øvelsen kan du gjøre både med ansiktet mot veggen og med siden mot veggen.

Repeter 10 ganger, annehver våkne time.

© PhysioTools Ltd



Liggende på ryggen.

Bruk din friske arm til å løfte opp den andre samtidig som du holder den så nær øret som mulig. Hold i 20 sekunder.

Repeter 5 ganger, 4-6 ganger om dagen.

© PhysioTools Ltd



Stå eller sitt.

Løft armen oppover med tommelen opp. Pass på at du sitter rett og ikke legger overkroppen over mot motsatt side. Bevegelsen skal skje i skulderen. Gjør gjerne øvelsen foran et speil.

Repeter inntil 15 ganger, 4-6 ganger om dagen.