

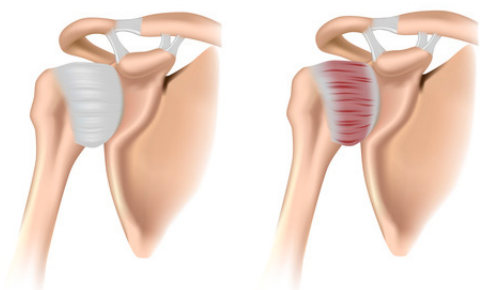
## Informationsblad Frusen Skuldra/Kapsulit i axel

**Frusen skuldra**, eller **adhesiv kapsulit**, är en relativt vanlig åkomma. Tillståndet drabbar ledkapseln i axelleden och karakteriseras av smärta i skulderregionen, inflammation i axelleden och en succesiv rörelseinskränkning. Orsaken till smärta och nedsatt rörlighet i axelleden beror på minskad ledvätska i leden samt en tillstyvning och förtjockning av ledkapseln som gör att den blir stel. Utåtrrotation och uppåtrörelse av armen är det som begränsas först. Det finns två typer av frusen skuldra, en som uppstår av okänd anledning och en typ som uppstår efter någon form av trauma mot axelleden. Diagnosen drabbar oftast personer mellan 40-60 år och är vanligare hos kvinnor.

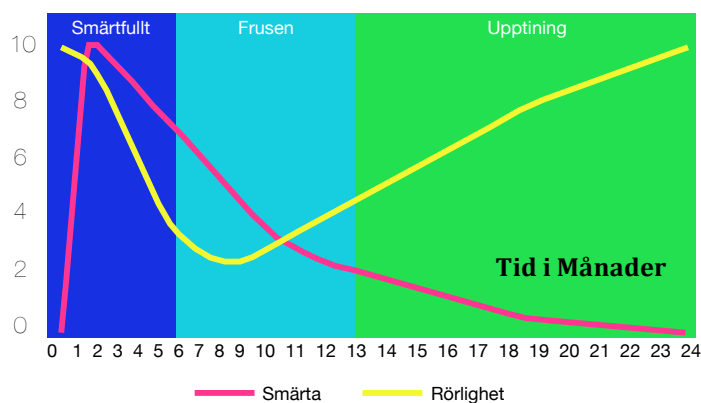
### FRUSEN SKULDRA - KAPSULIT

NORMAL SKULDRA

FRUSEN SKULDRA



### Smärta



### Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över längre tid. (1- 2 år). Hittar man diagnosen tidigt i förloppet kan man ofta behandla det med god effekt.
- Den sjukgymnastiska behandlingen består ofta av rörelseträning samt töjning av ledkapseln för att bibehålla och öka rörlighet.
- Träning av skulderregionen och rörlighetsövningar är något som din sjukgymnast kan bidra med. Det är viktigt att du som patient själv försöker bibehålla din rörlighet i axelleden genom att flera ggr/dag utföra de rörelser som din sjukgymnast ger dig.
- Frusen skuldra behandlas fördelaktigt med kortisoninjektioner direkt in i axelleden, framförallt tidigt under förloppet när smärtan är som störst.

Smärtan går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation du får det och var smärtan upplevs. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av din axel.

### Övningar

Reps:

Set:

Reps:

Set:

Reps:

Set: