

Simptome van Bevrore Skouer

Bevrore skouer veroorsaak pyn en styfheid wat geleidelik ontwikkel. Algemene simptome sluit in:

- Pyn in die skouer – dikwels erger in die nag en wanneer jy op daardie sy lê. Ongeveer 30% van mense voel die pyn in beide skouers.
- Styfheid – moeilik om jou arm bo jou kop op te lig of agter jou rug te reik.
- Beperkte beweging – beide selfbeweging en wanneer iemand anders probeer om jou arm te beweeg.
- Moeilikhed met daaglikse take – aantrek, hare kam, rakke bereik.

[1,2]

Stadiums van Bevrore Skouer

Bevrore skouer vorder gewoonlik deur drie stadiums. Om hulle te ken, help jou om te verstaan wat om te verwag:

- Vriesstadium – Pyn ontwikkel en vererger stadig; styfheid begin.
- Bevrore stadium – Pyn mag verminder, maar die skouer is baie styf; beweging is die meeste beperk. Kan vir 3-9 maande duur.
- Ontdooingsfase – Pyn verlig en beweging keer geleidelik oor maande terug.

Herstel kan 1-3 jaar duur, maar die meeste mense herwin goeie of volle skouerfunksie.



Vries

Bevrore

Ontdooing

Wanneer om hulp te soek

Besoek 'n dokter of fisioterapeut indien:

- Pyn is erg of vererger ten spyte van tuisversorging.
- Jy kan nie jou skouer genoeg beweeg om daaglikse take te doen nie.
- Nagpyn versteur jou slaap gereeld.
- Jou skouer bly vir meer as 2-3 maande styf sonder verbetering.
- Jy het ander mediese toestande (soos diabetes of skildkliersiekte) en ontwikkel skouerstyfheid.

Gereelde vrae

VRAAG

Is dit dieselfde as artritis?

ANTWOORD

Nee. Bevrore skouer beïnvloed die gewrigskapsule, nie die bene of kraakbeen nie.

Sal dit terugkom?

Gewoonlik nie in dieselfde skouer nie. Dit kan soms die ander skouer affekteer.

Sal dit terugkom?

Gewoonlik nie in dieselfde skouer nie. Dit kan soms die ander skouer affekteer.

Bevrore skouer is algemeen en behandelbaar. Met geduld, oefeninge en die regte sorg sal jy verbeter. Moenie moed opgee nie – herstel neem tyd, maar jy is nie alleen nie.

Verwysings

- Amerikaanse Akademie vir Ortopediese Chirurgie (AAOS). Bevrore Skouer (Adhesiewe Kapsulitis). OrthoInfo, 2022.
- Mayo-kliniek. Bevrore skouer – Simptome en oorsake. 2023.
- Cleveland-kliniek. Bevrore skouer (adhesiewe kapsulitis). 2023.
- Suid-Afrikaanse Ortopediese Vereniging – Patiëntinligtingsblaai.
- Internasionale Diabetes Federasie. Diabetes Atlas, 10de Uitgawe. 2021.



Die Vriesvegters
SAAM TEEN STYWE SKOUERS



Het jy 'n bevrore skouer?

'N EENVOUDIGE GIDS TOT VERSTAAN, BESTUUR EN OORWINNING

Bevrore skouer (ook genoem kleefkapsulitis) is 'n toestand waar die skouergewrig word:

- Pynlik (dikwels erger in die nag)
- Baie styf (moeilik om op te lig of agter jou rug te bereik)
- Stadige herstel (kan 1-3 jaar duur, maar verbeter gewoonlik met behandeling en tyd)

Hierdie pyn en verminderde beweging word veroorsaak deur swelling en letsels van die beskermende sinoviale membrane rondom die skouergewrig.



Leer meer oor bevrore skouer

Skandeer die QR-kode om toegang te verkry tot betroubare, gevalideerde inligting van die Mayo-kliniek.



FACULTY OF
HEALTH SCIENCES

Hierdie pamflet is ontwikkel deur UCT Mediese Studente (Graad 5 Reumatologie) onder 'n Creative Commons-lisensie.

W. Amanjee, R. Peigou Wonkam

Waarom ontwikkel bevrore skouer?

[2, 4, 5]

Bevrore skouer (klewerige kapsulitis) gebeur wanneer die kapsule rondom jou skouergewrig ontsteek, verdik en stywer word. Dit maak die gewrig styf en pynlik om te beweeg.



Inflammasie

Swelling binne die kapsule maak die skouer styf.



Kapsule-aanspanning

Die weefsel rondom die gewrig krimp en verloor elasticiteit.



Adhesies

Bevrore skouer gebeur wanneer die gewrigskapsule ontsteek, verdik en stywer word, wat beweging pynlik en beperk maak.



Risikofaktor

[VERW]

Sekere mense is meer geneig om bevrore skouer te ontwikkel.

Dit is belangrik om hierdie risikofaktore te ken, want dit kan jou help:

- Herken simptome vroeër
- Soek behandeling gouer
- Voorkom styfheid na besering of chirurgie

Dit kan beide pasiënte en gesondheidsorgspanne lei om skouergesondheid te beskerm.



Ouderdom

Mees algemeen tussen 40-60 jaar oud.



Seks

Vroue word meer gereeld geraak.



Diabetes

Tot 20% van mense met diabetes kan 'n bevrore skouer ontwikkel.



Skouerbeseering of -chirurgie

Lang periodes van immobiliteit na 'n beseering of operasie kan styfheid veroorsaak.



Ander Gesondheidstoestande

Beroerte, Parkinson se siekte, skildkliersiekte en sommige hart-/longoperasies kan die risiko verhoog.

Mites en feite

[VERW]

MITES

'n Bevrore skouer beteken dat jou bene beskadig is.

Dit gebeur SLEGS met ouer mense

Om heeltemal te rus sal dit help genees.

Chirurgie is altyd nodig

Dit word nooit beter nie.

FEITE

Vals! Bene en kraakbeen is gewoonlik normaal. Die kapsule is die probleem.

Vals! Meeste gevalle is tussen 40 en 60 jaar oud, maar dit kan vroeër gebeur.

Vals! Om nie te beweeg nie, kan styfheid vererger. Sagte beweging kan help.

Vals! Die meeste mense herstel met tyd, fisioterapie en medikasie.

Vals! Dit verbeter amper altyd binne 1-3 jaar. Moenie hoop verloor nie.

OM MET 'N BEVRORE SKOUER TE LEEF, KAN FRUSTREREND EN PYNLIK WEES, MAAR ONTHOU, HERSTEL IS MOONTLIK.

👉 VIR HULP EN BEHANDELING, KONTAK U NAASTE GESONDHEIDSORGFASILITEIT EN PRAAT MET U HUISDOKTER VIR 'N MOONTLIKE VERWYSING NA:

GROOTE SCHUUR HOSPITAAL – RUMATOLOGIEKLINIEK TEL: 021 404 2131



Die Vriesvegters
SAAM TEEN STYWE SKOUERS

Behandelingsopsies

[2, 3]

Die meeste mense met 'n bevrore skouer herstel sonder chirurgie. Die hoofdoel van behandeling is om pyn te bestuur en beweging te herstel. Jou dokter of fisioterapeut sal jou lei.

Vroeë of Matige Simptome

Gewoonlik sonder chirurgie bestuur

- Pynverligting: Parasetamol of anti-inflammatoriese tablette (bv. ibuprofen) help om pyn en swelling te verlig.
- Hitte- of yspakke: Wend aan voor of na oefening vir gemak.
- Fisioterapie en oefeninge: Sagte strekke en oefening is baie belangrik as behandeling. Deur dit daagliks te doen, kan herstel versnel word.

Ernstige of aanhoudende simptome

Soms is mediese prosedures nodig

- Steroïed inspuitings: Anti-inflammatoriese medisyne wat in die gewrig ingespuut word, kan pyn en styfheid verlig vir tydelike verligting.
- Nie-steroidale anti-inflammatoriese middels (NSAIDs) - kan voorgeskryf word om te help om die ongemak te verminder.
- Gevorderde opsies (skaars): Indien simptome nie na baie maande verbeter nie, kan prosedures soos manipulasie onder narkose of artroskopiese chirurgie oorweeg word.

★ Belangrik: Bespreek altyd jou behandelingsplan met jou gesondheidsorgverskaffer. Chirurgie is slegs in seldsame gevalle nodig. Moenie uitstel om hulp te soek nie, aangesien dit jou ongemak kan verleng en jou herstel kan vertraag.

Leefstyl- en Selfsorgwenke

- Hou aan beweeg (saggies): Doen jou strekke elke dag, selfs al is beweging beperk.
- Gebruik hitte voor oefening: 'n Warm stort of warm kompress help om die gewrig los te maak.
- Afkoel daarna: Yspakke kan pyn na aktiwiteit verminder.
- Moenie dit forseer nie: Strek moet sag voel, nie skerp of ondraaglik nie.
- Beheer pyn: Neem voorgeskrewe of aanbevole medikasie sodat jy aktief kan bly.
- Wees geduldig: Herstel is stadig (maande tot jare), maar die meeste mense kry volle beweging terug.

