



NORSK REVMATIKERFORBUND



**Lev godt med  
frossen skulder**

**CATHRINE  
RUSTVIKEN**

**Alder** 49

**Bosted** Asker

**Diagnose**

Frossen  
skulder



# Velger å ha det bra

Smerten i skulderen ble til slutt så stor at Cathrine Rustviken knapt kunne bevege armen. Men det endret seg takket være tålmodighet og riktig trening.

På det verste kunne jeg ikke bevege armen. Noen stillinger var helt umulige og det var som om armen ikke virket, sier Cathrine Rustviken.

På begynnelsen av 2000-tallet kjente Cathrine smerter i den ene skulderen. Helt siden tenårene hadde hun slitt med leddplager som følge av artrose, men denne gangen skjønte hun at noe var annerledes.

– Barna var små og jeg bar mye rundt på dem. Jeg tenkte først at smertene skulle gå over av seg selv, men til slutt måtte jeg gå til legen og der fikk jeg diagnosen frossen skulder.

Det som kjennetegner frossen skulder er at smertene ofte kommer snikende, og at det gir langvarige smerter og betydelig nedsatt bevegelse. Slik var det også for Cathrine.

– Jeg vet ikke hvorfor jeg fikk det eller om det hadde sammenheng med de andre leddplagene, men det kom etter en periode med mye stillesitting foran PC-en på jobb, samtidig som det var travelt med små barn hjemme.

Til slutt ble hun sykemeldt, fikk medikamenter og fysikalsk behandling. Etter noen måneder begynte det å slippe taket.

– Selv om det er mange år siden og skulderen ikke lenger er «frossen», har jeg fortsatt smerter i den. Men nå holder jeg smertene i både skulder, fingre og tær noenlunde i sjakk takket være fysisk aktivitet og mental trening.

– Jeg lar ikke smertene få mer oppmersomhet enn nødvendig.

**Aktiv hverdag.** Cathrine har hele tiden vært opptatt av å finne ut hva hun selv kan gjøre for å leve så smertefritt som mulig. En av tingene er å være i nok bevegelse.

– Dagsformen svinger jo, men fysisk aktivitet har god effekt og det er nok også på grunn av treningen at jeg ikke trenger like mye smertestilende som før.

Hun er ikke i tvil om at treningen gjør dagene bedre, og hennes beste råd til andre som kjenner på dørstokkmila eller lar seg begrense av smerter, er å gjøre avtaler med seg selv eller andre.

– Min rutine er å ta treningsklærne på med en gang jeg står opp, og så løper jeg en tur før jobb.

Hun trener også styrke og svømmer, og supplerer med yoga for å opprettholde bevegelse siden både artrosen og løpingen gjør henne litt stiv.

**Mental trening.** Cathrine er også bevisst på å jobbe mentalt, og forteller at den positive tenkingen har fått henne gjennom mange løpeturer.

– Jeg har bestemt meg for at smertene ikke skal få oppmerksomhet. Det er lettere sagt enn gjort, men det er effektivt å snakke til seg selv på den måten, kanskje spesielt de dagene hvor jeg helst vil bli under dyna. Så er det heller ingen tvil om at treningen i seg selv er bra for hodet.

Hun er også bevisst på å snakke seg selv opp de dagene hun egentlig ikke klarer å gå på jobb som rådgiver i Avinor.

– Det handler ikke bare om stahet og vilje, men også om at jeg har erfart at dagen blir mye bedre dersom jeg tvinger meg i gang. Jeg har bestemt meg for å ha det så bra som mulig her i livet selv om jeg har mye smerter, og da er jeg nødt til å gjøre de tingene som må til.

**«Min rutine er å ta treningsklærne på med en gang jeg står opp, og så løper jeg en tur før jobb»**

– CATHRINE RUSTVIKEN

# Må senke kravene

Smertene hogg tak i armen mens Elin Folgerø Haugland forberedte datterens konfirmasjon.

**D**et verste var brå bevegelser og løfting, og etterhvert ble det så vondt at jeg våknet hvis jeg snudde meg om natten, sier Elin Folgerø Haugland. Selv trodde hun at smertene skyldtes senebetennelse, men bildene viste at hun hadde fått frossen skulder.

Et halvt år senere fikk Elin påvist psoriasisartritt, men hun vet ikke om det har sammenheng med den vonde skulderen.

– I den perioden fant de også en slitasjeskade i ryggen min, så alt kom litt på en gang, men jeg vil tro at jeg har hatt revmatisme i kroppen en stund.

**Det gikk over.** Elin jobber i butikk og er vant til tunge løft som kjennes på kroppen. Men da konfirmasjonsforberedelsene kom i tillegg til det fysisk krevende arbeidet, tiltok smertene.

– Jeg bet tennene sammen og kom meg ikke til lege før konfirmasjonen var over. Der ble jeg henvist videre, og fikk påvist frossen skulder. Jeg fikk ingen behandling i den periode annet enn smertestillende, og med litt tilrettelegging klarte jeg også å være i full jobb.

Etter rundt fire måneder begynte smertene gradvis å slippe taket, forteller Elin, og legger til at hun ble frarådet å trene skikkelig mens skulderen var veldig betent.

– Men da jeg ble bedre så begynte jeg med

små øvelser uten belastning for å få i gang sirkulasjonen og mobiliteten, og det var nok lurt.

**Mye bedre.** To og et halvt år etter konfirmasjonen er skulderen mye bedre, selv om den ikke er helt som før.

– Jeg har fått noen begrensninger som gjør at jeg ikke klarer å holde tunge ting når jeg løfter armen opp og ut, men det lever jeg greit med.

Elin synes det var bra å få navn på smerteproblematikken og forteller at tiden forut var spesielt tøft.

– Revmatisme flyter gjerne litt i hverandre, og det er naturlig at det kan ta litt tid å avdekke hva en egentlig feiler. Men for den det gjelder, er det veldig utmattende å gå med smerter uten at en vet hva plagene skyldes. Da kan en jo heller ikke vite hva en bør gjøre for å bli bedre.

Hun har et klart råd til de som synes at denne perioden drar ut i tid.

– Ikke gi deg hvis du møter motstand eller opplever at du ikke blir tatt på alvor. Husk at ikke alle leger kan alt, og bytt lege om det er det som må til. Det er veldig viktig å få den oppfølgingen en fortjener, det er alle tjent med i lengden.

Men det er samtidig viktig å finne ro i situasjoner en ikke kan styre.

– En kan bli mentalt sliten av å gå og gruble, men prøv å sortere vekk det du ikke kan påvirke og kanaliser kreftene inn mot det du kan gjøre noe med.

**Finn din flytzone.** Og finn ut hva som gir deg påfyll, og prioriter dette.

– Det har vært vanskelig å senke kravene og innse at hodet vil mer enn kroppen klarer, men nettopp derfor er det viktig å bruke noen av kreftene på det som gir ny energi.

For Elins del er det gjenbruk og redesign.

– Når jeg sitter i ro og fred med dette er det som om den virkelige verden stenges ute og at smertene dyttes unna litt. Det er helt nydelig.

**«Husk at ikke alle leger kan alt, og bytt lege om det er det som må til»**

– ELIN FOLGERØ HAUGLAND

*– Jeg var sikker på at jeg hadde fått senebetennelse, men det var frossen skulder.*



**ELIN  
FOLGERØ  
HAUGLAND**

**Alder 50**

**Bosted Børnlo**

**Diagnose**

Frossen skulder



**Synnøve Kvalheim**  
overlege PhD ved avdeling for  
fysikalskmedisin og rehabilitering

# Ta tiden til hjelp

Frossen skulder kan gjøre fryktelig vondt, men de aller fleste blir helt bra igjen.

**F**rossen skulder er en betennelse i leddkapselen i skulderen som kan gi store smerter, og bevegeligheten i skulderleddet reduseres også betraktelig.

– Derav navnet, for skulderen stivner og blir vanskelig å bevege normalt, sier Synnøve Kvalheim, overlege PhD ved avdeling for fysikalskmedisin og rehabilitering ved Oslo universitetssykehus.

Årsaken til kapsulitt, som er det riktige navnet, er som regel ukjent. Plagene oppstår oftest uten at en har hatt sykdom eller skader, og ses heller ikke i klar sammenheng med arv og slitasje. Det er riktignok litt høyere forekomst dersom noen i nær familie har hatt det, som eksempelvis hos tvillinger.

– I noen tilfeller ser vi også at frossen skulder kommer etter en skade eller en operasjon i skulderen. Men hos de fleste så finner vi ingen årsak, og det kan virke som det er ren og skjær uflaks.

**Hvem rammes.** Selv om årsaken er ukjent, er de fleste i 40- til 60-årsalder når de rammes, og kvinner rammes litt oftere enn menn. Personer

med autoimmune sykdommer, som blant annet diabetes og stoffskiftesykdommer, er noe mer utsatt.

– Noen studier har også konkludert med at personer med høyere fettstoffer i blodet er mer disponert. Enkelte studier tyder også på at personer med andre autoimmune sykdommer som leddgikt kan være mer disponert, men det vet vi foreløpig ikke med sikkerhet.

**Klinisk undersøkelse.** Frossen skulder er en diagnose som normalt stilles ved klinisk undersøkelse, og Kvalheim sier at en tester leddbevegeligheten i selve skulderleddet nøye.

– Det typiske er at selve rotasjonen og sidebevegelsen innskrenkes først. Det er kun hvis pasienten sliter med mye smerter om natten, og at smertene tiltar over tid, at vi tar røntgen for å utelukke andre årsaker.

**Tiden leger.** Det beste du kan gjøre er å ta tiden til hjelp og vente til kroppen leger seg selv. Det er verken medikamenter eller trening som forkorter stivhetsprosessen, og det er faktisk en av de få skulderlidelsene hvor en bør avstå fra fysioterapi.

– La skulderen hvile litt når betennelsen er på sitt verste, men bruk den til normale gjøremål innenfor smertegrensen.

Ikke tren slik at smertene tiltar.

– Det fine er at prognosene er gode og så og si alle blir helt bra. Men en må være tålmodig og regne med at det kan ta inntil to år før skulderen blir helt som før.

## FAKTA

**Forekomst** Totalt antall ukjent. 11 prosent av skulderpasienter som oppsøker spesialistpraksis har diagnosen.

**Rammer** Noe flere kvinner enn menn, gjennomsnittsalder 53 år. Overrepresentasjon blant enkelte autoimmune sykdommer

**Årsak** Oftest ukjent.

**Behandling** Smertestillende medikamenter, evt kortisonsprøyte i skulderleddet.

# GODE RÅD OG TIPS

Slik får du minst mulig plager med frossen skulder.

## FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet eller andre former for trening vil ikke korte ned på tilfriskningen. Bruk armen som normalt, men ikke fremprovoser smertene i stor grad. Det er umulig å unngå smerter helt ved denne tilstanden.

Samtidig vil trening frigjøre endorfiner i kroppen. Dette bremser aktiviteten i nervecellene som leder til smerte, og dermed kan trening føre til redusert opplevelse av smerte.

Fysisk aktivitet er forøvrig gunstig for den generelle helsen og virker forebyggen- de på overvekt og en rekke livsstilssykdommer.

## KOSTHOLD

Ingen konkrete kostholdsråd for denne pasientgruppen.

Generelt kostholdsråd er likevel middelhavskost bestående av fiberrik kost, som frukt og grønnsaker, grove

kornsorter, usaltede nøtter, belgfrukter, frø og umettede fett fra for eksempel oliven- olje og nøtter. Fet fisk er en god kilde til omega-3.

## MEDIKAMENTER

Vanlige smertestillende, som for eksempel Ibux og Paracet, kan tas ved behov. En sjelden gang må man få sterkere smertestillende på resept for å få sove om natten. Tilstanden starter med betennelse som normalt løses opp av seg selv. Det kan ta inntil to år før en kan bruke skulderen helt som normalt.

Ved behov kan det settes kortison. Det er ytterst sjelden nødvendig med vurdering operasjon.

## SØVN

God søvn er gunstig for den fysiske og psykiske helsen og viktig for å håndtere smerte bedre.

Søvnproblemer kan langt på vei forebygges ved gode søvnrutiner.

Legg deg og stå opp om- trent til samme tid hver dag, og unngå å sove på dagtid. En naturlig døgnrytme påvirkes av dagslys, utnytt dagslyset tidlig om morgne- nen, innen to timer etter

at du har stått opp. Sørg for regelmessig mosjon slik at du blir naturlig trøtt til kvelden, men unngå kraftig anstrenge- se de siste par timene før leg- getid. Unngå sterkt skjermlys sent på kvelden. Ikke legg deg sulten, men ikke spis for tunge måltider for sent. Sove- rommet bør være svalt, godt utluf- tet og mørkt.

## MENTAL HELSE

Kjenner du deg alene eller er det tungt å forsone seg med sykdommen? Fem enkle råd kan hjelpe:

1. Knytt og vedlikehold bånd til familie, venner eller andre nære. Snakk med dem.
2. Vær i fysisk aktivitet.
3. Vær oppmerksom på om- givelsene og bruk sansene dine.
4. Fortsett å lære, ny kunn- skap kan gi glede, bedre selvtillit og en følelse av håp.
5. Gjør noe for andre, det styrker båndet mellom mennesker og gir økt livs- kvalitet.

Kilde: Helsenorge.no

## KAN FORVERRE

Overdreven trening som fremprovoserer mye smerte bør unngås.

**«Bruk armen som normalt, men ikke fremprovoser smertene i stor grad»**

# Sammen for et friskere liv!

**Norsk Revmatikerforbund (NRF)** er en av Norges største helseorganisasjoner, og har som formål å forebygge og bekjempe revmatiske sykdommer og muskel- og skjelettplager. NRF har rundt 35 000 medlemmer og består av 18 fylkeslag og 215 lokallag. Det finnes også landsdekkende diagnosegrupper for flere av diagnosene. Som medlem i NRF kan du få hjelp og støtte, og få svar på mye av det du lurer på. Les mer på [revmatiker.no](http://revmatiker.no)

*Meld deg inn [www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem](http://www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem) eller send SMS med teksten NRF MEDLEM til 2474.*

## **NORSK REVMATIKERFORBUND**

- Norsk Revmatikerforbund ble stiftet i 1951 av pasientene selv, som erfarte verdien av det å være i fysisk aktivitet.
- Vi er en av Norges største interesse- og brukerorganisasjon med om lag 35 000 medlemmer.
- Vi jobber med forskning for å løse sykdomsgåten, behandling og rehabilitering.
- Vi hjelper til bedre livskvalitet, mestring av sykdommen og deltakelse i samfunnet gjennom riktig trening, veiledning, opplysning og annen hjelp og rådgivning.

Mer informasjon om tilbudet vårt finner du på [revmatiker.no](http://revmatiker.no) og på Facebook.

Bli med i fellesskapet.



**NORSK REVMATIKERFORBUND**