



[Leder](#)

Frusen skuldra eller frusen axel innebär att du får ont i axeln, som efter en tid stelnar och leder till att du får sämre rörelseförmåga. Det beror på att ledkapseln som omger och stabiliserar axelleden drar ihop sig och blir stel. Ibland får man även frusen skuldra i den andra axeln.

Sjukdomen utvecklas under flera månader. Så småningom brukar axeln läka av sig själv, även om läkningen tar lång tid. Det tar ofta två till tre år från det att besvären börjar till man blir frisk.

Frusen skuldra börjar ofta smygande med att det gör ont i axeln när du rör den. Därefter börjar axeln bli stel och stelheten ökar med tiden. Stelheten kan komma upp till ett par månader efter att det börjat göra ont. Den kan leda till att du till exempel får svårt att kamma dig eller borsta tänderna. Du får även värk i axeln och det är vanligt att det gör som mest ont på nätterna när du ligger och ska sova.

Du kan kontakta en [vårdcentral](#) om du har ont eller är stel i axeln. Där kan en läkare undersöka om besvären orsakas av frusen skuldra eller om de orsakas av en annan sjukdom.

Du kan också vända dig direkt till en fysioterapeut, även kallad sjukgymnast, kiropraktor eller naprapat.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

När du träffar läkaren får du berätta om dina besvär, hur länge du haft dem och hur det känns. Oftast är det inte stelheten som gör att du söker vård utan att axeln gör ont när du rör den. Du är inte stel i axeln om du söker läkaren i början av sjukdomstiden. Därför kan det vara svårt för läkaren att ställa diagnosen frusen skuldra.

Du får göra vissa rörelser för att läkaren ska kunna avgöra om du har frusen skuldra. Det tydligaste tecknet på att du har sjukdomen är att du har svårt att vrida armen utåt, även om läkaren hjälper till. Det är också svårt att sträcka armen rakt uppåt.

Det kan hända att du blir undersökt med röntgen för att läkaren säkert ska kunna utesluta andra orsaker. Vid frusen skuldra syns inga förändringar på röntgen.

Det räcker oftast med [smärtlindring](#) och fysioterapi om du har frusen skuldra. Du kan vanligtvis lindra smärtan i axeln med hjälp av värktabletter som innehåller det verksamma ämnet paracetamol. Paracetamol använt i rätt dos ger få eller inga biverkningar.

Du kan också använda läkemedel som har både antiinflammatorisk och smärtstillande verkan, så kallade NSAID. Ett exempel på NSAID som ofta används när du har frusen skuldra är naproxen. En annan NSAID som kan användas är ibuprofen. En nackdel med NSAID är att de kan irritera magslemhinnan.

Du bör använda paracetamol istället för NSAID om du är över 75 år, har någon hjärt-kärlsjukdom eller tidigare har haft magsår.

Läkaren kan ge dig råd om vilka tabletter du ska ta och hur ofta du ska ta dem. Det är ganska vanligt att du behöver ta olika värktabletter samtidigt.

Ibland kan du få en spruta med kortison i axelleden i början av sjukdomstiden. Kortisonet kan lindra värken.

Hos fysioterapeuten kan du få smärtlindring med kyla, värme, akupunktur eller transkutan elektrisk nervstimulering, så kallad tens.

När du får smärtlindring med kyla gör fysioterapeuten det ofta med kylpåsar. Värmebehandlingen får du till exempel med värmepåsar eller värmelampa. Vid tens fäster fysioterapeuten elektroder på huden. Svaga elektriska impulser stimulerar sedan nerverna och lindrar smärtan.

Det är framför allt under läkningsfasen som frusen skuldra behandlas med fysioterapi, men det är oftast bra att göra det under hela sjukdomstiden. Behandlingen går framför allt ut på att lindra smärtan, men också att träna axelns styrka. Fysioterapi kan ofta även hjälpa till att ge axelleden bättre rörlighet. Du får mestadels göra behandlingarna hemma.

[Läs mer om sjukgymnastik vid besvär i nacke, axlar och rygg](#)

Du kan få så kallade nervblockader av en narkosläkare om du har väldigt ont. Det innebär att ett bedövningsmedel sprutas in vid en större nervgren som leder till axeln, så att nervgrenen blir blockerad och inte leder smärtimpulser. Det varierar från person till person hur länge smärtan lindras. Du får vanligtvis denna behandling på sjukhus.

Du kan ibland bli opererad om du har stora besvär. Det kan till exempel bli aktuellt om du inte kan arbeta eller klara av ditt vardagsliv på grund av stelhet och smärta. Operationen innebär att den krympta ledkapseln antingen spräcks eller delas. Du kan vanligtvis åka hem från sjukhuset samma dag som du opereras.

Det finns olika operationsmetoder. Den vanligaste är att läkaren spräcker kapseln genom att med kraft röra armen i olika riktningar. Ibland sprutar läkaren först in vätska i ledkapseln för att vidga den. Du är sövd med narkos under operationen.

Titthålsoperation, även kallat [artroskopi](#), innebär att läkaren för in ett rör med fiberoptik i leden. Sedan delar läkaren den krympta ledkapseln. Du är sövd med narkos även under denna behandling.

Den operationsmetod då ledkapseln spräcks genom att armen rörs åt olika håll leder ibland till skador på axelleden, senor och ledband. Operationen kan även orsaka ett brott på överarmsbenet, men det är mycket ovanligt.

Du blir oftast betydligt bättre av en operation och det brukar innebära att axelns rörlighet ökar och att du får mindre ont. Den första tiden efter operationen kan du ha svårt att använda axeln på grund av att den gör ont, men du kan börja med fysioterapi igen när axeln blivit bättre.

Två månader efter operationen har smärtan i axeln vanligtvis minskat. På längre sikt mår du oftast bättre eller lika bra jämfört med om du inte hade blivit opererad.

Frusen skuldra innebär att axelleden är inflammerad och att ledkapseln som sitter runt axelleden krymper

och drar ihop sig. Då minskar axelns rörlighet och så småningom kan den bli mycket stel. När axeln börjar bli stel värker den och det gör ont när du rör den.

Frusen skuldra är en sjukdom som gör att axeln först gör ont och sedan efter en tid stelnar.

Axelleden är kroppens rörligaste led. Där möts överarmsbenet och skulderbladet. Leden är en kulled och kan röras i tre plan. Du kan därför pendla med armen framåt och bakåt, föra den in eller ut från kroppen ända upp över huvudet samt rotera den. I ledkapseln som omger leden finns smörjande ledvätska.

Frusen skuldra medför att ledkapseln som sitter runt axelleden krymper. Sjukdomen innebär att en del av axelleden är inflammerad, men det är inte klart varför man får frusen skuldra och inte heller vilken roll inflammationen i axelleden har för att man ska få sjukdomen. Du har större risk att få frusen skuldra om du har diabetes, det gäller både typ 1- och typ 2-diabetes.

När ledkapseln krymper och drar ihop sig minskar axelns rörlighet och så småningom kan den bli helt stel. När axeln börjar bli stel värker den och det gör ont när du rör den.

När du har frusen skuldra tar det lång tid från insjuknandet till dess att du är frisk, i genomsnitt ungefär två till tre år.

Sjukdomen brukar delas in i tre faser. Under den första fasen, som brukar ta några månader till ett drygt halvår, ökar stelheten samtidigt som axeln gör ont. Nästa fas kallas den stela fasen och varar från några månader upp till ett år. Då är axeln stel och svår att röra, men värken avtar. Under den tredje fasen får man tillbaka rörligheten i axeln, men rörligheten blir oftast något sämre än innan sjukdomen. Läkningssfasen pågår i ett halvår till ett år, men kan vara längre.

Ungefär tre av hundra personer får frusen skuldra. Om man är högerhänt är det något vanligare att få sjukdomen i vänster axel, är man vänsterhänt gäller det omvända. En del som haft sjukdomen får även frusen skuldra i sin andra axel, men det är ovanligt att få sjukdomen i båda axlarna samtidigt.

Sjukdomen är vanligast mellan 40 och 60 års ålder och fler kvinnor än män får den. Man får sällan frusen skuldra före 40 års ålder.

Det tar ofta ungefär två till tre år att bli frisk efter att du fått frusen skuldra. Det är ganska vanligt att värken inte går över helt, utan att du får leva med en viss värk i axeln och att du oftast kan röra axeln något sämre än innan du blev sjuk. Men det påverkar sällan vardagslivet.

Frusen skuldra tar lång tid att läka och det kan kännas tungt att veta att du måste leva med sjukdomen i två till tre år. Du kan behöva prata med till exempel en läkare om din situation.

Under sjukdomstiden brukar man klara de flesta sysslorna i hemmet med en arm, men ibland kan man behöva hjälp. Du kan också behöva vara sjukskriven en tid eller få andra arbetsuppgifter om du har ett arbete där du använder axeln.

Du kan söka vård på [vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2020-01-17

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

---

Skelettet håller oss upprätta, skyddar våra inre organ och är fäste för musklerna. Skelettets ben hålls ihop med leder. I lederna kan benen röra sig mot varandra. Det gör att hela kroppen kan röra sig.

---

Genom att förbereda dig inför besöket kan du vara delaktig i din vård. Då kan du tillsammans med vårdpersonalen komma fram till den vård som passar bäst.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).

