



# hand & pols THERAPIE Centrum



## Hand en pols snel hersteld

De Hand & Polstherapie Centra van Ben Sterenberg zijn pas sinds begin dit jaar geopend. Toch merkt de handfysiotherapeut nu al dat er een grote behoefte is aan zijn specialisme. Vooral nu de druk om na een hand en/of polsaandoening snel weer aan het werk te kunnen, groot is.

Vele nieuwe gezichten zag hij de afgelopen maanden in zijn Hand & Polstherapie Centra in Leeuwarden, Sneek, Emmeloord en binnenkort in Heerenveen. Gestart als handfysiotherapeut bij het AMC in Amsterdam wist Ben Sterenberg heel snel dat hij geen ander vak wilde uitoefenen. Sinds kort doet hij dat als zelfstandig zorgondernemer. 'Ik wilde heel voorzichtig starten, maar merk nu al dat ik alle handfysiotherapeuten en handergo-

therapeuten in mijn team volledig moet inzetten.'

### **VOLLEDIG HERSTEL**

Waarom steeds meer mensen juist bij hem aankloppen als ze een fysiotherapeut nodig hebben is voor Ben Sterenberg geen raadsel. Hij ziet al meer dan veertien jaar hoe effectief het is, gericht hand- en polsadvies te geven. 'Meteen al bij mijn allereerste patiënt. Die had een vinger verloren door de cirkelzaag,

Door na de plastische chirurgie meteen te starten met de therapie had hij na de behandeling volledig functieherstel.'

Het grote voordeel van hand- en polstherapie is dat gericht en doeltreffend aan de gezondheid van de patiënt gewerkt kan worden. Tevens is het mogelijk met de goede oefeningen sneller weer aan het werk te kunnen en dat is prettig, zeker als je een drukke baan hebt.'

Als de zorgondernemer uit moet leggen welke patiënten hij vooral ontmoet, vertelt hij dat steeds meer mensen hem direct benaderen. 'Tot voor kort kreeg ik vooral doorverwijzingen via de chirurg of de traumachirurg, maar patiënten worden steeds kritischer en gaan daarom zelf op zoek naar de juiste zorg.' En dan hebben ze de centra snel gevonden, want hij is één van de weinigen in Friesland/omgeving Emmeloord die deze specifieke zorg biedt. Hand- en polstherapie raakt steeds meer ingeburgerd. De handtherapeuten zien daarom niet alleen meer de mensen met een skiduum, triggerfinger,

buigpeesletsel of klusblessures. Ook een tenniselleboog is een aandoening die behandeld wordt. 'Veel mensen realiseren zich niet dat de spieren bij de elleboog de hand en de pols aansturen. Krijg je eenmaal last door bijvoorbeeld veel achter een beeldscherm te werken dan is het belangrijk niet te lang te wachten. Handtherapie voorkomt erger en onze ergotherapeuten geven advies over het voorkomen van de klachten.'

### **TIPS**

Simpele tips als het verplaatsen van de muis of het veranderen van

houding zijn daarom onlosmakelijk met hand- en polstherapie verbonden. 'Doordat we werken in een multidisciplinair team vullen we elkaar heel goed aan. We behandelen vooral volwassenen, maar het kan ook voorkomen dat we een kinderfysiotherapeut coachen bij therapie na een polsbreuk bij een kind. Nog te vaak lopen patiënten te lang rond met hun klachten. Ook krijgen ze vaak de verkeerde adviezen waardoor ze hun hand of pols overbelasten en het herstel extra lang duurt. Of erger nog: dat ze accepteren dat volledig herstel niet meer mogelijk is.' ■

### **SCHAT AAN ERVARING**

Het nieuwe Hand & Polstherapie Centrum is opgericht om zorg te bieden aan patiënten die een aandoening aan hun hand of pols hebben. De acht therapeuten die binnen dit centrum werken, hebben een schat aan ervaring en werken nauw samen met de medisch specialisten in de ziekenhuizen in Leeuwarden, Sneek en Emmeloord. Op deze wijze bieden zij zorg op een zeer hoog niveau. Iemand met problemen aan hand, vinger of pols kan zonder doorverwijzing bij het centrum terecht. Is er een behandeling binnen de tweede lijn nodig, dan zorgt het centrum voor de juiste begeleiding. Hand & Polstherapie Centrum heeft een contract met alle zorgverzekeraars. Kijk voor meer informatie op

[www.handenpolstherapiecentrum.nl](http://www.handenpolstherapiecentrum.nl) of bel **088-0044844**.