



hand & pols THERAPIE Centrum



ARTROSE in de hand en duim

Dagelijks ziet Ina van der Woude, handtherapeut bij Hand & Polstherapie Centrum, patiënten waarbij sprake is van artrose in de hand en/of duim.

Bijna iedereen van 55 jaar en ouder heeft artrose in de hand en/of duim. Ongeveer 80 procent merkt vrijwel niets van dit natuurlijke slijtageproces van de gewrichten. Bij het resterende deel gaat deze aandoening echter wel gepaard met klachten. De gewrichten in de hand en pols worden stijf en het bewegen gaat pijn doen. Handartrose komt vooral voor aan de bovenste gewrichten van de vingers en aan het basisgewricht van de duim.

OORZAAK

De botuiteinden van de vingergewrichten zijn bedekt met

een laagje kraakbeen. Dit zorgt ervoor dat beide botdelen soepel langs elkaar kunnen glijden. Artrose in de hand ontstaat wanneer dit kraakbeenlaagje gaat slijten en het gladde oppervlak ruw en onregelmatig wordt.

SYMPTOMEN

"Stijve en pijnlijke gewrichten zijn de belangrijkste klachten bij handartrose. Bij belasting en kracht zetten kunnen deze klachten verergeren. Vooral 's morgens, kunnen de gewrichten pijnlijk en stijf aanvoelen. Deze klachten nemen meestal binnen een half uur af. Slijtage van het kraakbeen gaat vaak gepaard met ontstekingsreacties. Als reactie daarop kan extra botweefsel aangroeien aan de rand van de aangetaste gewrichten. Deze

botuitsteeksels zijn goed zichtbaar, omdat de vingers er knokerig uit gaan zien. Patiënten die lijden aan handartrose kunnen een verminderde beweeglijkheid, kracht en coördinatie en stabiliteit van de vingers hebben. Dit in combinatie met de pijnklachten leidt tot minder gebruik en inzetbaarheid van de vingers en handen bij de dagelijkse activiteiten" aldus Ina van der Woude.

HANDTHERAPIE

De handtherapeut maakt op basis van een vraaggesprek,

onderzoek en een analyse van het bewegingspatroon van de hand en/of duim een behandelplan. Het behandelplan is gericht op het geven van informatie omtrent artrose, gewrichtsbescherming, onderhouden dan wel verbeteren van de kracht, beweeglijkheid en stabiliteit. Ook het praktisch doornemen van ergonomische principes, hulpmiddelen en mogelijk een spalk/brace maken onderdeel uit van het behandelplan. Dit alles zal helpen om de klachten tijdens het dagelijks handelen te verminderen.

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. Hand & Polstherapie Centrum heeft een contract met alle zorgverzekeraars. Kijk voor meer informatie op www.handenpolstherapiecentrum.nl of bel **088-0044844**.