

Midcarpale instabiliteit

Voor meer informatie

Hand & Polstherapie Centrum
heeft vijf vestigingen:

Drachten Sûnez

Burgemeester Wuiteweg 140B, 9203 KP Drachten

Emmeloord

Urkerweg 4 | 8303 BX Emmeloord

Heerenveen Gezondheidsboulevard

Dalhuysenstraat 26 | 8448 EW Heerenveen

Leeuwarden

Henri Dunantweg 2 | 8934 AD Leeuwarden

Sneek

Bolswarderbaan 1 | 8601 ZK Sneek

Telefoonnummer 088-0044844

Faxnummer 058-8450208

Postadres

Postbus 24 | 8600 AA Sneek

www.handenpolstherapiecentrum.nl

info@handenpolstherapiecentrum.nl

hand
& pols
THERAPIE
Centrum

Midcarpale instabiliteit is een term die gebruikt wordt voor een instabiliteit in uw pols. In de pols zitten acht handwortelbotjes en 26 ligamenten (banden die de polsbotjes onderling verbinden). De ligamenten zorgen er samen met 23 pezen voor dat de pols stevig en stabiel is. De pezen liggen rondom de pols en gaan richting de elleboog over in spieren. De handwortelbotjes kunnen worden verdeeld in een onderste en bovenste rij. Op het moment dat de ligamenten zwakker zijn worden de handwortelbotjes niet meer goed begeleid in het bewegen. Voor een goede beweeglijkheid en goede manier van bewegen van de pols is het belangrijk dat de handwortelbotjes in een vast patroon bewegen. Bij midcarpale instabiliteit is dit vaste patroon verstoord.



Oorzaak

Midcarpale instabiliteit kan ontstaan doordat de bandjes tussen de handwortelbotjes niet meer de oorspronkelijke sterkte hebben. Midcarpale instabiliteit komt veelal voor bij jonge vrouwen. De klachten kunnen ook ontstaan na een periode van immobilisatie in gips of na een kneuzing van de pols.

Klachten

Bij midcarpale instabiliteit ervaart u pijn en/of krachtverlies op de pols ter hoogte van het midden van de handwortelbotjes. Het is mogelijk dat u bij (zijwaartse) bewegingen een soort 'klik' voelt en soms kunt u het gevoel hebben dat uw pols blokkeert.

Onderzoek

De handtherapeut kan aan de hand van een vraaggesprek en een onderzoek vaststellen of er bij u sprake is van midcarpale instabiliteit. Tijdens het onderzoek valt vaak de 'klik' op, wanneer u een zijwaartse beweging maakt richting de pinkzijde van de hand. Zonder 'klik' kan er alsnog sprake zijn van midcarpale instabiliteit. Soms vindt de medisch specialist het noodzakelijk om röntgenfoto's te maken.

Conservatieve behandeling (zonder operatie)

Midcarpale instabiliteit wordt bij voorkeur behandeld zonder operatie (conservatieve therapie). De behandeling bestaat uit het volgen van een polsprogramma gedurende een periode van drie maanden. Tijdens het polsprogramma wordt er aandacht besteed aan houdings- en belastingadviezen en het opvoeren van de beweeglijkheid, kracht en stabiliteit van de pols. De stabiliserende spieren van de pols worden hierbij zo getraind dat ze de stabiliteit van de banden (ligamenten) overnemen. Soms is de stabiliteit van alleen spieren niet voldoende en kan er gekozen worden voor een polsspalk bij belastende activiteiten. Het doel van de behandeling is de pijn te verminderen en de inzetbaarheid en belastbaarheid van de pols te verbeteren.

Nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw behandelend handtherapeut van Hand & Polstherapie Centrum 088-0044844.