

Handtherapie

10 Gewrichtsbeschermende principes voor de handen

In deze folder geven wij u informatie over gewrichtsbeschermende principes voor de handen. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust aan één van uw behandelaars.

1) Handposities

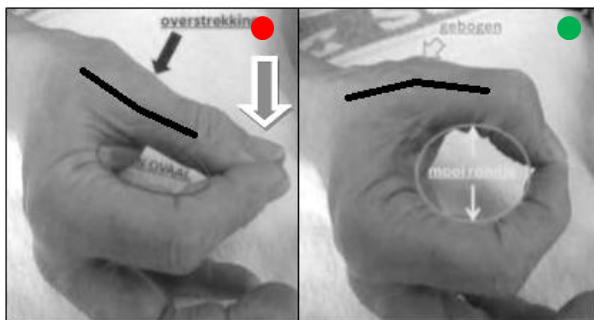
Er zijn vier handposities waar u terughoudend mee moet zijn:

hard knijpen (Pinching): schrijven, sleutel omdraaien, beker vasthouden, et cetera. Houd een mok niet met de vingers bij het oor vast, maar pak de mok met beide handen vast, of ondersteun de mok met één hand.

krachtig grijpen: snijden, vegen, wringen, et cetera.

langdurige belastende houdingen: die continu druk uitoefenen op de gewrichten, bijvoorbeeld: steun nemen op de handen.

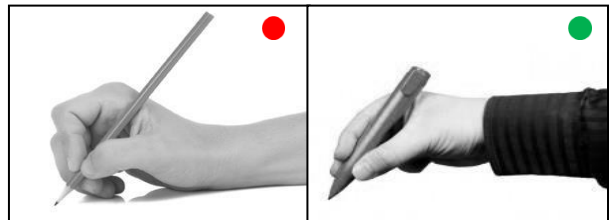
statische houdingen: langdurig een tablet vasthouden, typen, telefoneren, et cetera.



Afb 1: Pinching

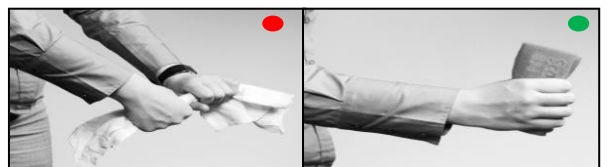
schrijven

Dikke pennen maken het schrijven vaak een stuk gemakkelijker. U kunt eventueel extra verdikte pennen kopen. Ook kunt u uw pennen zelf verdikken met penverdikkers of bijvoorbeeld een stuk tape.



vermijd krachtgrepen

Knijp een vaatdoek uit in plaats van deze uit te wringen of gebruik een spons. Gebruik bijvoorbeeld een boodschappenkar in plaats van een boodschappentas.



2) Gebruik de juiste lichaamsbeweging

Hoe dichter u iets bij uw lichaam draagt, hoe minder inspanning en druk er op de gewrichten komt. Til daarnaast zo veel mogelijk met twee handen in plaats van met één hand.

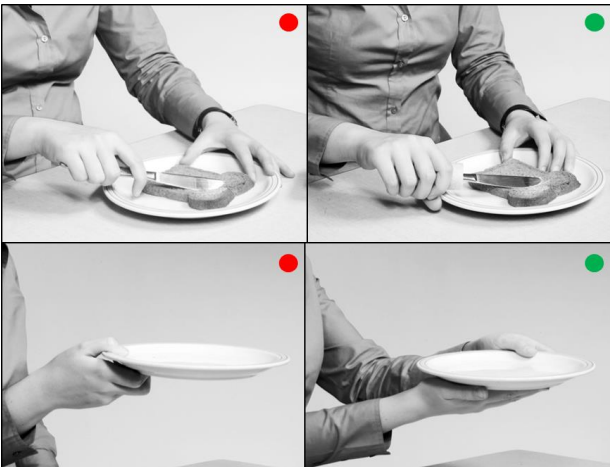
3) Gebruik de grootste en stabielste gewrichten voor een handeling

De grote gewrichten kunnen de belasting beter aan dan de kleine gewrichten.

Verdeel de belasting over meerdere gewrichten

Grote gewrichten zijn knie, elleboog, schouder of heup. Maak zoveel mogelijk gebruik van deze gewrichten. Als u toch de kleine handgewrichten moet gebruiken, verdik dan de handgreep, bijvoorbeeld met isolatiemateriaal voor verwarmingsbuizen. Hierdoor hoeft u minder kracht te gebruiken.

Voorbeelden: Pak een voorwerp met de hele hand in plaats van met de vingertoppen. Til borden op de handpalm en met beide handen. Draag een tas aan uw elleboog in plaats van met uw hand.



Belast uw gewrichten in de juiste stand

Het is beter wanneer de pols recht blijft bij het uitvoeren van activiteiten. Dit kunt u bereiken door onder andere bij het snijden van groente een mes te gebruiken met zaaghandvat.



4) Organiseer uw taken om werkdruk te verminderen

Werk in een gematigd tempo, neem een rustpauze en werk ontspannen. Plan taken, denk vooruit, pas het gereedschap aan, gebruik aanpassingen en/of hulpmiddelen om de pijn te verlagen en uw functie te vergroten.

5) Respecteer pijn en herken vermoeidheid

Leer onderscheid maken tussen normale vermoeidheid en pijn, of klachten die langer dan 1 uur na een activiteit aanhouden. Stop met een activiteit zodra vermoeidheid optreedt. Vermijd activiteiten die resulteren in constante pijn. Neem voldoende rust.

6) Rangorde van activiteiten

- Splits activiteiten in twee groepen, hoge en lage prioriteit.
- Plan activiteiten in, zodat er een juiste balans ontstaat tussen activiteiten die u moet doen en die u graag doet.
- Noteer hoeveel moeite een activiteit kost: licht, matig, zwaar of erg zwaar.
- De activiteiten die erg zwaar scoren zal u moeten vermijden.

7) Wissel zware en lichte activiteiten met elkaar af

Zorg voor afwisseling gedurende de dag en week. Integreer voldoende rustmomenten. Wees terughoudend met activiteiten waarbij geen pauze mogelijk is of plan deze zorgvuldig in.

8) Medicatie

Volg het advies van de behandelend arts betreffende de medicatie, pas niet zelf de dosering aan. Meld eventuele vervelende bijwerkingen van de medicatie aan de arts.

9) Gebruik beschermde spalken

In overleg met uw behandelaar kan er gekozen worden voor het gebruik van spalken. Hierdoor kunnen gewrichten ontzien worden en eventuele contracturen van spieren, pezen en/of gewrichtskapsels voorkomen worden.

10) Blijf in beweging

Behoud uw spierkracht en de beweeglijkheid van uw gewricht door bijvoorbeeld een oefenprogramma te volgen.