

10 gewricht beschermende leefregels voor de handen, handtherapie

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

1. Handposities

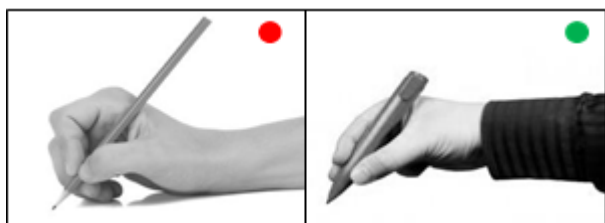
Er zijn vier handposities waar u voorzichtig mee moet zijn.

Hard knippen (*Pinching*): schrijven, sleutel omdraaien, beker vasthouden, enzovoort.

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.

Voorbeeld:

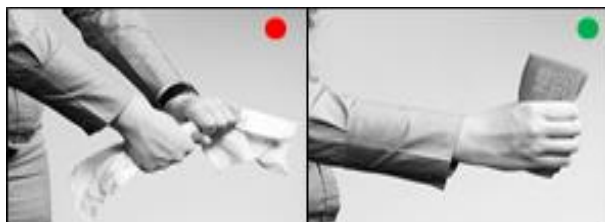
Dikke pennen maken het schrijven vaak een stuk gemakkelijker. U kunt eventueel extra verdikte pennen kopen. Ook kunt u uw pennen zelf verdikken met penverdikkers of bijvoorbeeld een stuk tape.



Krachtig grijpen: snijden, vegen, wringen, enzovoort.

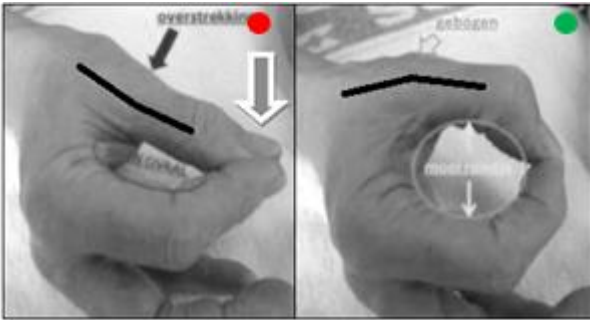
Voorbeeld:

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



Langdurige belastende houdingen: die de hele tijd druk uitoefenen op de gewrichten, bijvoorbeeld steunen op de handen.

Statische houdingen: langdurig een tablet vasthouden, typen, telefoneren, enzovoort.



Afbeelding 1: Pinching

2. Gebruik de juiste houding van uw armen

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

3. Gebruik de grootste en stevigste gewrichten voor een handeling

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

Verdeel de belasting over meerdere gewrichten

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 en de vingers in één lijn blijven bij het uitvoeren van activiteiten. Dit kunt u bereiken door onder andere bij het snijden van groente een mes te gebruiken met zaaghandvat.



4. Plan uw taken om werkdruk te verminderen

Werk in een gemiddeld 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 de functie van uw hand en pols te vergroten.

5. Respecteer pijn en herken vermoeidheid

Leer onderscheid te maken tussen normale vermoeidheid en pijn. Voorkom klachten die langer dan 1 uur na een activiteit aanhouden. Stop met een activiteit zodra vermoeidheid optreedt. Vermijd activiteiten die leiden tot constante pijn. Neem voldoende rust.

6. Volgorde van activiteiten

- Verdeel activiteiten in twee groepen, activiteiten met hoge en lage voorrang.
- Plan activiteiten in, zodat er een juiste verdeling ontstaat tussen activiteiten die u moet doen en die u graag doet.
- Noteer hoeveel moeite een activiteit kost: licht, matig, zwaar of erg zwaar.
- Vermijd activiteiten die erg zwaar voor u zijn.

7. Wissel zware en lichte activiteiten met elkaar af

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

8. Medicatie

Volg het advies van de behandelend medisch specialist over het gebruik van medicijnen, pas niet zelf de hoeveelheid aan. Meld eventuele vervelende bijwerkingen van de medicatie aan de medisch specialist.

9. Gebruik beschermde spalken

In overleg met uw behandelaar kan er gekozen worden voor het gebruik van braces en/of spalken. Hierdoor kunnen gewrichten gespaard worden en eventuele veranderingen van spieren, pezen en/of gewricht kapsels voorkomen worden.

10. Blijf in beweging

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

Heeft u vragen

Mocht u na het lezen van de folder nog vragen hebben, neemt u dan gerust telefonisch contact op met de afdeling ergotherapie. Tijdens kantooruren bereikbaar op onderstaande telefoonnummers.

- Locatie Almelo: 088 708 32 10.
- Locatie Hengelo: 088 708 52 00.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiënten portaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt