



LIJV Handencentrum

In Boxtel, Den Bosch en in het JBZ



De Dommel

DBZ



lijv®

Als je lekker in je vel zit, voel je je goed. Soms maken lichamelijke (hand)klachten dit lastig. Bij LIJV draait het om jou. Wij helpen je álles uit je lijf te halen. Dat doen we door je met kennis van jouw lichaam te behandelen, trainen en coachen. Zodat jij, je voelt 'm vast al aankomen, lekker in je vel zit. Dus, LIJV is ons op het lijf geschreven. :)

A close-up photograph of a person's hand gripping a grey dynamometer. The device features a circular pressure gauge at the top with a scale from 0 to 200. The hand is positioned in the center-right of the frame, with the fingers wrapped around the handle. The background is a soft, out-of-focus light blue.

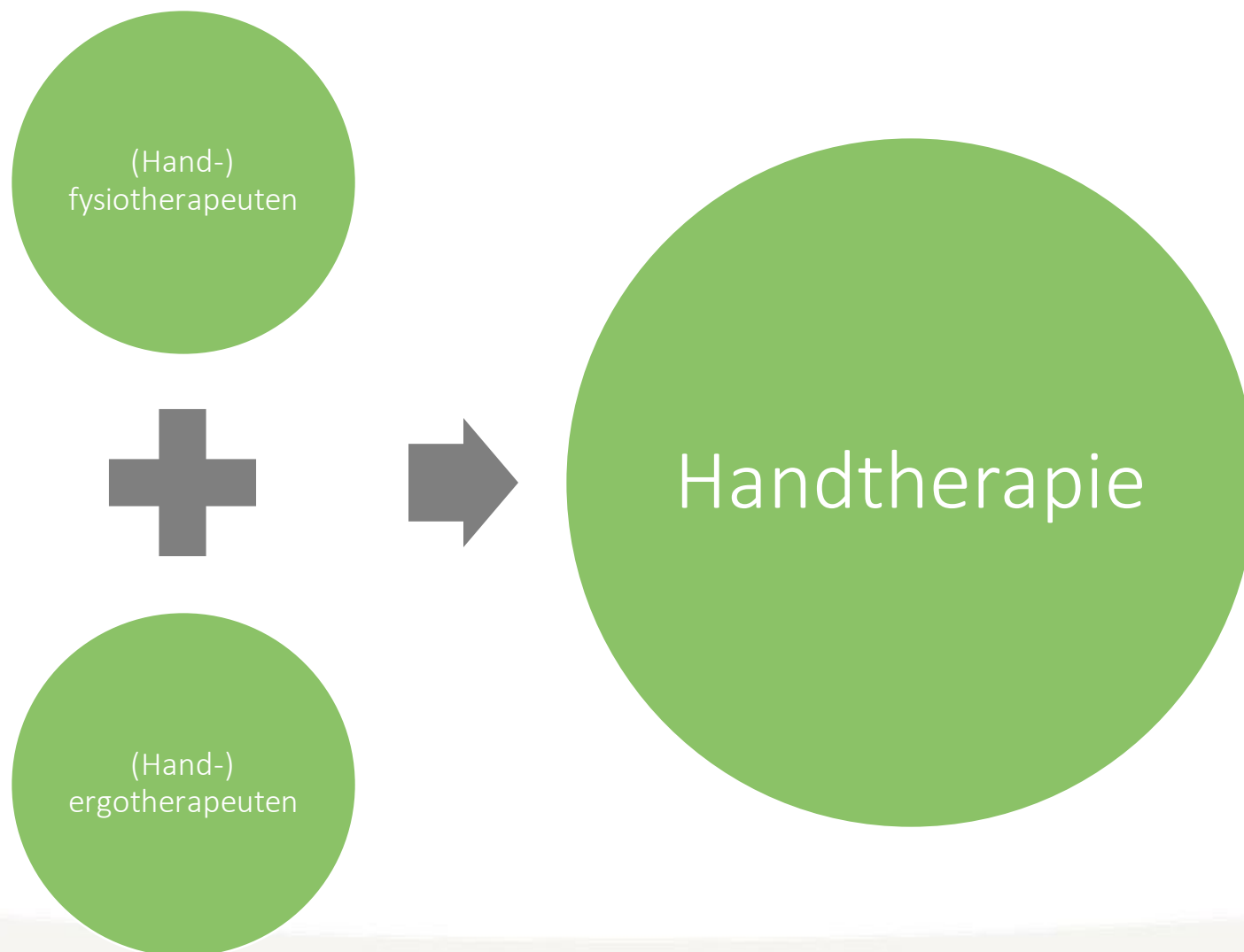
[www.lijv.nl/
handencentrum](http://www.lijv.nl/handencentrum)

Renée Verstijnen,
Hand-ergotherapeut
Mieke van der Steen,
Hand-fysiotherapeut

lijv

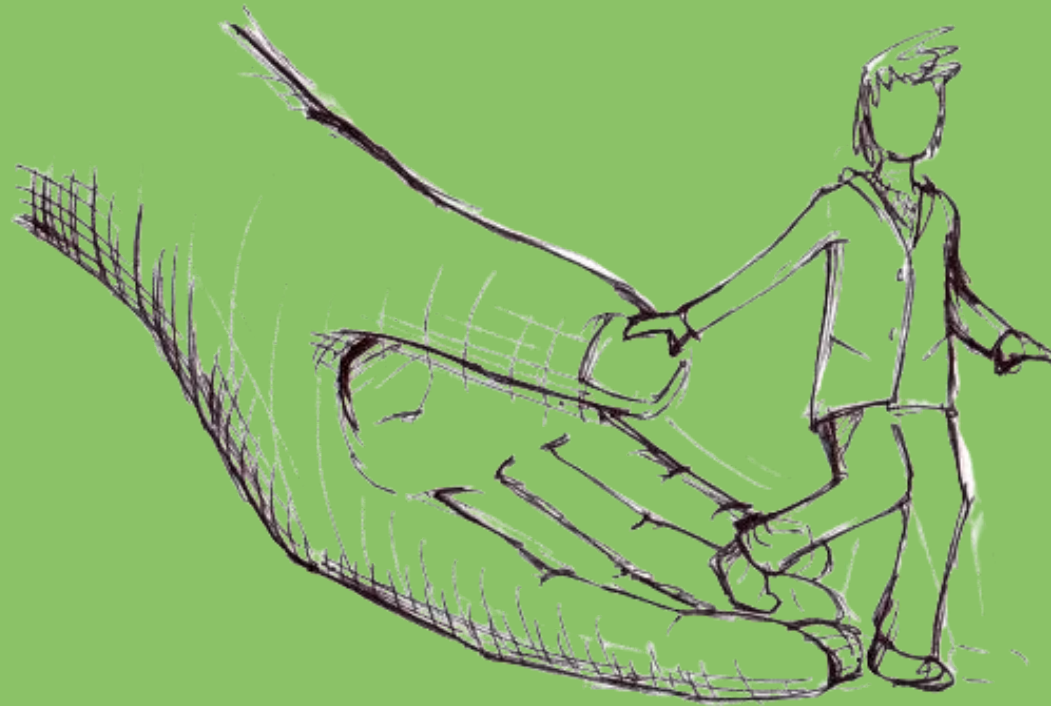


Wat is nu het verschil tussen een hand-ergotherapeut en een hand-fysiotherapeut?



Spreekwoorden en gezegden met 'handen'

Wie durft?



Wat is een handencentrum?

Centrum volledig gespecialiseerd in hand-
en polsklachten



Bijvoorbeeld: hulp bij herstellen na een operatie



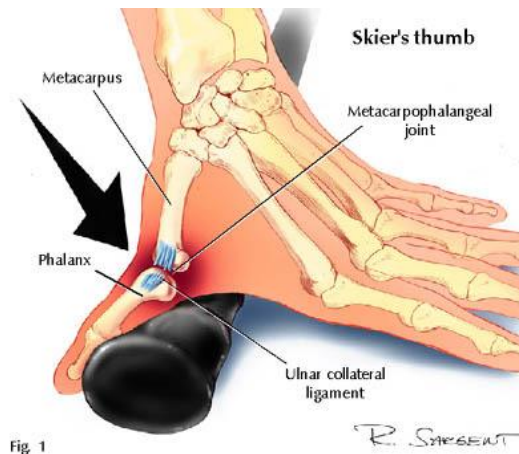
Hulp bij herstellen na een operatie



Hulp bij herstellen na een operatie



Bijvoorbeeld: hulp bij verworven klachten door bv. trauma of overbelasting



Bijvoorbeeld: hulp bij RSI klachten ('thuiswerk-klachten')



Heel belangrijk onderdeel: Begeleiding bij reuma en artrose!



Hulp bij stellen diagnose bij onduidelijke handklachten via huisarts/specialist





LIJV handencentrum:
voor jong en oud!



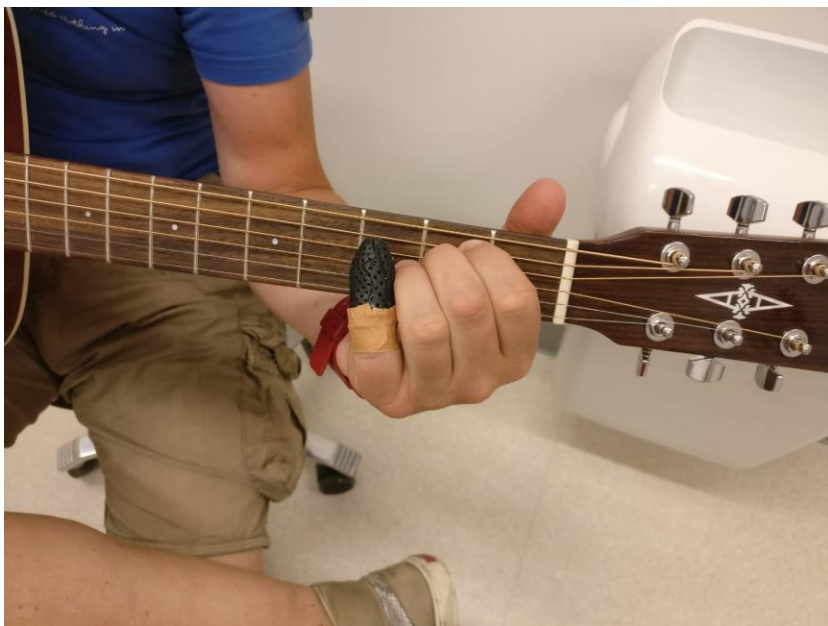




LIJV handencentrum:
voor jong en oud!



Praktische oplossingen! Zelfredzaamheid altijd proberen te vergroten!



Uitgebreide samenwerking met o.a. het Jeroen Bosch Ziekenhuis

- Reumatologie
- Plastische chirurgie (handchirurgie)
- (Trauma)chirurgie
- Orthopedie
- Tolbrug
- Huisartsen
- HPEC: Hand Pols Expertise Centrum
- Xpert Clinics



Inhoudsopgave

- Artrose algeheel
- Duimartrose (CMC 1 artrose)
- Reumatoïde Artritis
- Mallet vinger
- Carpaal Tunnel Syndroom
- Hypermobiliteit
- Triggervinger
- M. Dupuytren
-

Een praktische benadering!

Wat kun je zelf doen?
Wat kan een handtherapeut doen?
Wat kan een dokter doen?



Wat is jullie verwachting?

wat wil jij
leren?

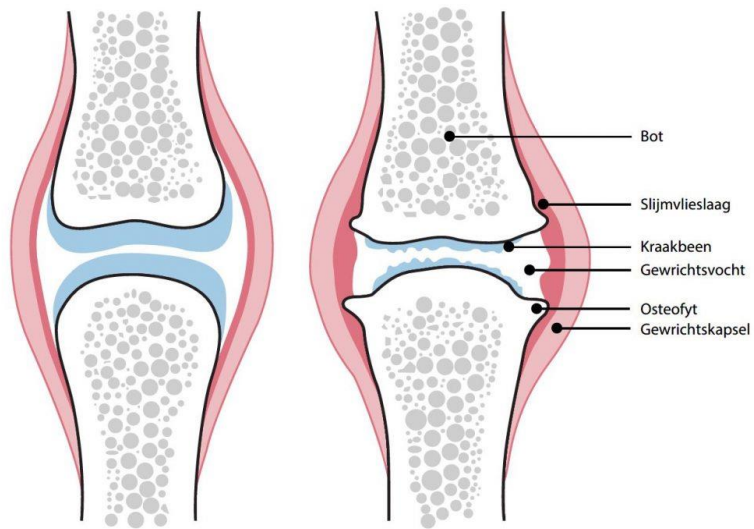




Artrose / reuma



Artrose – anatomie



Aanvullend onderzoek

- Röntgen foto's
- Bloedonderzoek (bij verdenking op reuma)
- Artrose: vaak topjes (DIP) en middelste gewrichtjes (PIP) aangedaan
- Reuma: vaak onderste gewrichtjes (MCP) en pols gewricht aangedaan



Artrose – symptomen

- Pijn
- Stramheid/stijfheid
- Verlies van bewegelijkheid
- Verlies van kracht en coördinatie
- Vervormingen van het gewricht, vaak de topgewrichten
- Soms een ontsteking (warm, dik, rood)

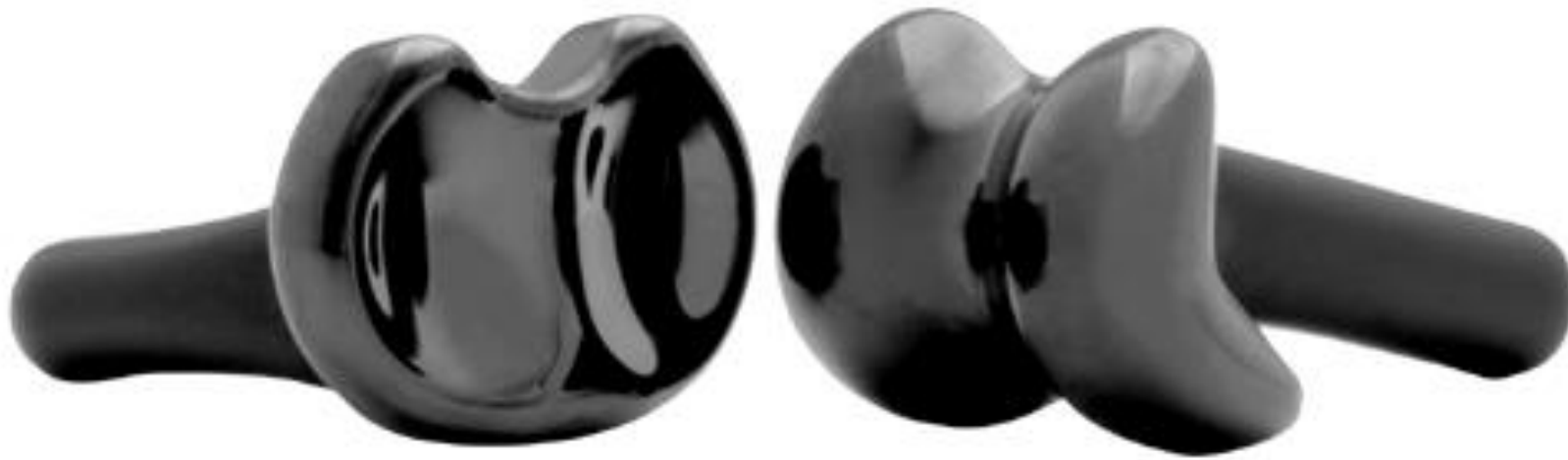


Artrose – behandeling

- Tips – adviezen
- Oefentherapie om de conditie van de handen zo goed mogelijk te houden (souplesse en kracht).
- Externe stabiliteit/ondersteuning door spalk of brace
- Advies t.a.v. hulpmiddelen – gewricht beschermende principes
- www.thuisarts.nl



PIP prothese



Artrose – operatief ingrijpen – PIP prothese



Artrose – operatief ingrijpen – DIP artrodese



CMC 1 artrose – anatomie

1/3 van de vrouwen
> 40% heeft duimartrose

Veelvoorkomend probleem!

‘Ermee leren leven’???



CMC 1 artrose



CMC 1 artrose



CMC 1 Artrose – symptomen

- Pijn
- Stramheid/stijfheid
- Moeite met fijne motoriek
- Krachtverlies in de duim
- Klachten soms uitstralend naar de pols
- Soms een ontsteking (warm, dik, rood)



CMC 1 artrose behandeling zonder operatief ingrijpen

Evidentie

- **70 % van de patiënten met CMC 1 artrose kan succesvol behandeld worden zonder operatie**

(Berggren et al. 2001)



- Handtherapie vooral effectief in *vroeg* *fase* artrose



CMC 1 artrose – juiste duimpositie

Een praktische opdracht

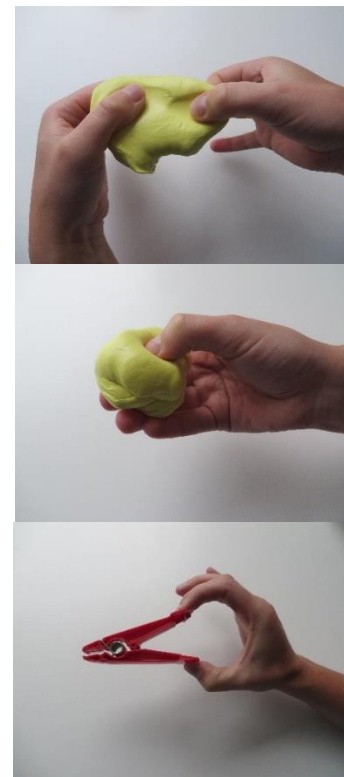


CMC 1 artrose – juiste duimpositie



CMC 1 artrose behandeling zonder operatief ingrijpen

- Uitleg over klacht
- Aanleren juiste duimpositie 
- Oefentherapie: mobiliserend, stabiliserend, kracht
- Waar nodig ondersteuning (of correctie!) d.m.v. brace of spalk
- Joint protection - eventueel ergotherapie



CMC 1 artrose – behandeling zonder operatief ingrijpen

- **Waar nodig ondersteuning (of correctie!) d.m.v. brace of maatspalk**

Streven is uiteindelijk brace/spalk weer zoveel mogelijk afbouwen!

SOMS: duurzame brace via orthopedisch instrumentmaker



Wat is het doel van een spalk?



CMC 1 artrose – operatief ingrijpen



CMC 1 artrose – operatief ingrijpen



Advies medicatie bij artrose



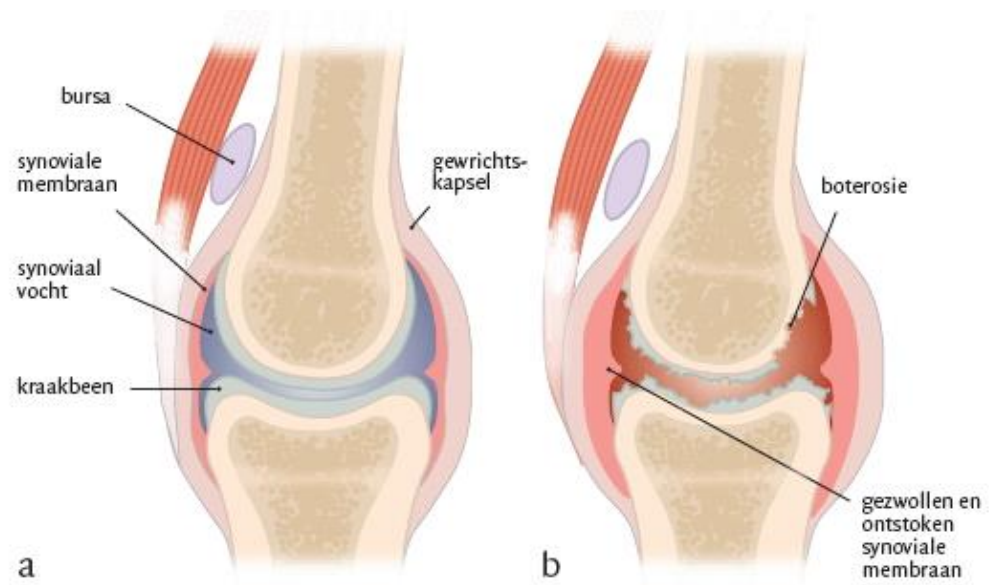
- Er is niet één richtlijn – evidentie ontbreekt
- Paracetamol heeft vaak voorkeur o.b.v. gebrek aan nadelen
 - Spiegel opbouwen?
- NSAID is sterker, maar ook meer mogelijke bijwerkingen.
 - Achter de hand houden bij slechte dagen bij artrose met veel inflammatie.

Alternatieve geneeskunde

- Groenlipmossel? Glucosamine?
- Mesoloog
- ...



Reuma – anatomie



Reuma – symptomen

- Gewrichtspijn (lokale ontstekingsactiviteit)
- Ochtendstijfheid
- Vermoeidheid
- Verlies van kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen
- Vervormingen van het gewricht
- Soms een (symmetrische) ontsteking (warm, dik, rood), vaak polsen en MCP's
- Reumaknobbels
- Functionele beperkingen



Vervormingen aan de hand kunnen ontstaan



Veranderend bewegingspatroon



Nabehandeling van Reumatoïde Artritis



- Met stipt op nummer één: MEDICATIE!
- Bij een vermoeden op Reumatoïde Artritis -> doorverwijzen naar reumatoloog.
- Handtherapie: Verbeteren van gewrichtsstabiliteit, spierkracht, ADL vaardigheden d.m.v. belaste en onbelaste oefentherapie, kracht- en conditietraining.



Zwanenhals deformiteit

- Overstrekking vinger voorkomen
- Zijwaartse stabiliteit
- Oval-8



Voorbeelden spalken en functie





Reumapatiëntenvereniging 's-Hertogenbosch - 'Hand- en Pols Therapie'.

Voorbeeld rustspalk 's nachts (bij ulnair drift)



De pijnlijke pols

- Spierversterkende oefeningen
- Op lengte houden van alle structuren
- Rust door een (tijdelijke) spalk



Operatieve mogelijkheden pols bij artrose

- LCTH fusie (vastzetten lunatum, capitatum, triquetrum en hamatum)



Operatieve mogelijkheden pols bij artrose

➤ Proximale Rij Capectomie



Operatieve mogelijkheden pols bij artrose

➤ Polsprothese





Praktische tips





Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Respecteer pijn en herken vermoeidheid

Leer onderscheid maken tussen **groene** en **rode** pijn.

En stop met een handeling zodra vermoeidheid optreedt. Neem voldoende rust.



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Organiseer je taken om werkdruk te verminderen

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



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Blijf in beweging!

Behoud het **bereik van je gewrichten** en spierkracht door dit bewust te oefenen.

‘Maar ik ben de hele dag al met mijn handen bezig’ ...



Oefen regelmatig in warm water met de handen.



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Probeer de handen warm te houden

Gebruik bij voorkeur warm water voor uw bezigheden.
Draag handschoenen wanneer de temperatuur onder de 12 graden komt.

Dit in verband met de doorbloeding.



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Artritis handschoentjes of zelfs verwarmde handschoenen



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose



Hoe dicht je het gewicht van het object bij je lichaam draagt, hoe minder inspanning en druk er op gewrichten komt.

Til bijvoorbeeld met twee handen i.p.v. met één hand.

Juiste werkhoogte



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Gebruik de grootste en stabielste gewrichten voor een handeling

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

Draag je tas over je schouder of rugzak i.p.v. aan je hand of arm.

Open een zware deur door er met je schouder tegenaan te duwen i.p.v. met je hand.



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Maak gebruik van verdickers (evt. isolatie materiaal Gamma)

Hoe dikker het voorwerp hoe minder kracht je hoeft te zetten



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Gebruik indien nodig beschermende spalken

In overleg met een handtherapeut kan er gekozen worden voor het gebruik van spalken. Het doel van een spalk is externe stabiliteit/ondersteuning/correctie!



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Zijwaartse druk voorkomen! Hierdoor beschadigt het gewricht verder.

Denk aan: wringen, potten opendraaien etc.

Dit zijn dus géén goede oefening!



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Kijk uit met in balletjes knijpen bij pijnklachten!



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

***Maar wat zijn nu veel
voorkomende activiteiten
die klachten opleveren?
Óf waarom moeilijk doen als
het ook makkelijk(er) kan?***



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Zelfverzorging

Broek optrekken



Ritssluiting



Veters strikken



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Zelfverzorging

Nagels knippen



Knoopjes openen/sluiten



Tubes uitknijpen



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Stofzuigen



Was ophangen



Dweilen



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose



De truc met de afwasborstel



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Huishouden

Ramen lappen



Doekjes uitwringen





Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

In de keuken

Aardappels schillen



Pannen afgieten



Snijden



Praktische tips – adviezen voor iedereen met handklachten

In de keuken

Bestek hanteren



Mok vasthouden



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

In de keuken

Glazen spoelen



Knoflook pellen



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

In de keuken

Verpakkingen openen



Potten openen



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Werk en hobby

Kaarten



Tuinieren



Lezen



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Werk en hobby

Telefoneren



Knippen



Schrijven



Praktische tips – adviezen voor iedereen met reuma en artrose

Werk en hobby

Sleutels omdraaien



Naald en draad



Computerwerk



Spalken

Lossen het probleem niet op,
maken de klacht wel een stuk
beter hanteerbaar!



Hart voor muzikanten!



Voorbeelden van spalken



Duurzame orthesen

- Verschil **duurzame orthesen** en **tijdelijke orthesen**
- Duurzame orthesen wordt gemaakt door orthopedisch instrumentmaker, tijdelijke orthese door handtherapeut
- Samenwerking met Manometric en Heckert en v Lierop





Ben lief voor de handen!

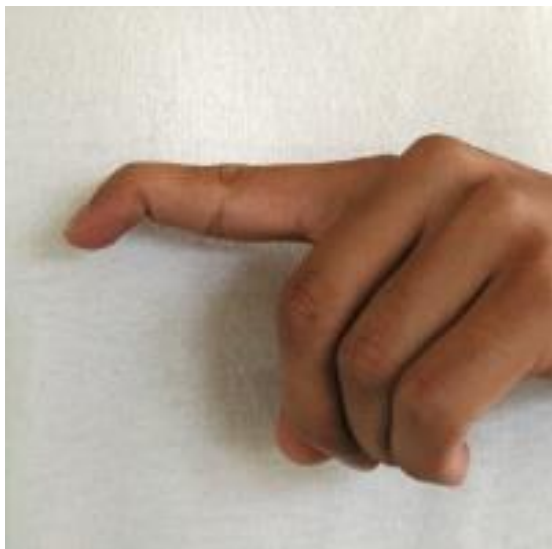




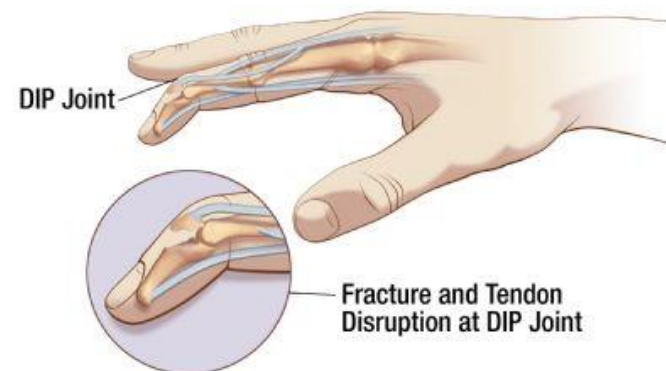
Pauze!



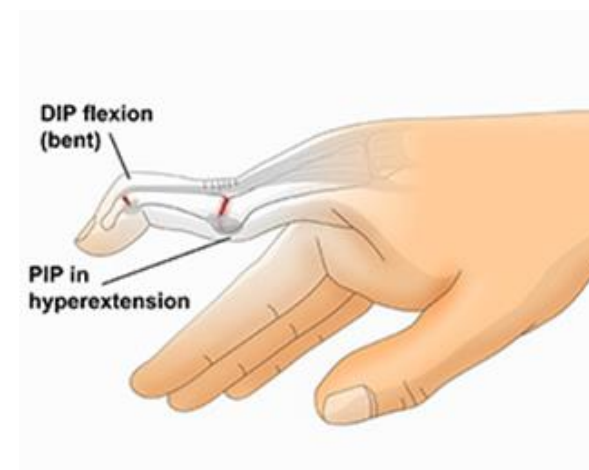
Mallet vinger – anatomie



Mallet (Baseball) Finger



Complicatie →



Mallet vinger – behandeling



- Zo snel mogelijk insturen voor behandeling handtherapeut
- 6-8 weken maatspalk
- Hierna geleidelijk aan afbouwen spalk en opbouwen rek op pees middels gedoseerde oefeningen
- Pas na 12 weken volledig belastbaar!





Wij maken spalken op
maat in handencentrum.



Hoe wordt een spalk gemaakt?

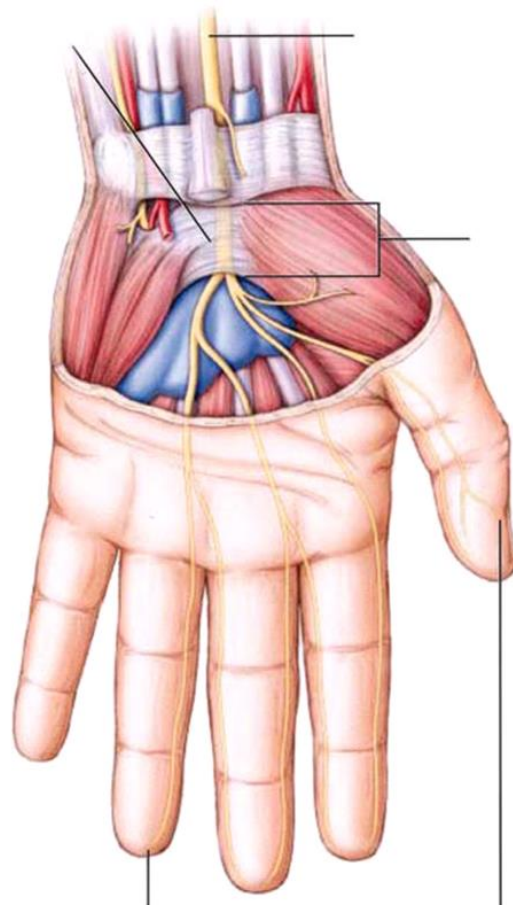


- Spalken handtherapeut in principe niet vergoed
- Kosten tussen de 3 en 40 euro
- Bij goed resultaat en duurzame indicatie kan een verwijzing naar een orthopedisch instrumentmaker volgen, dit wordt vergoed uit de basis verzekering (dus verrekening eigen risico).

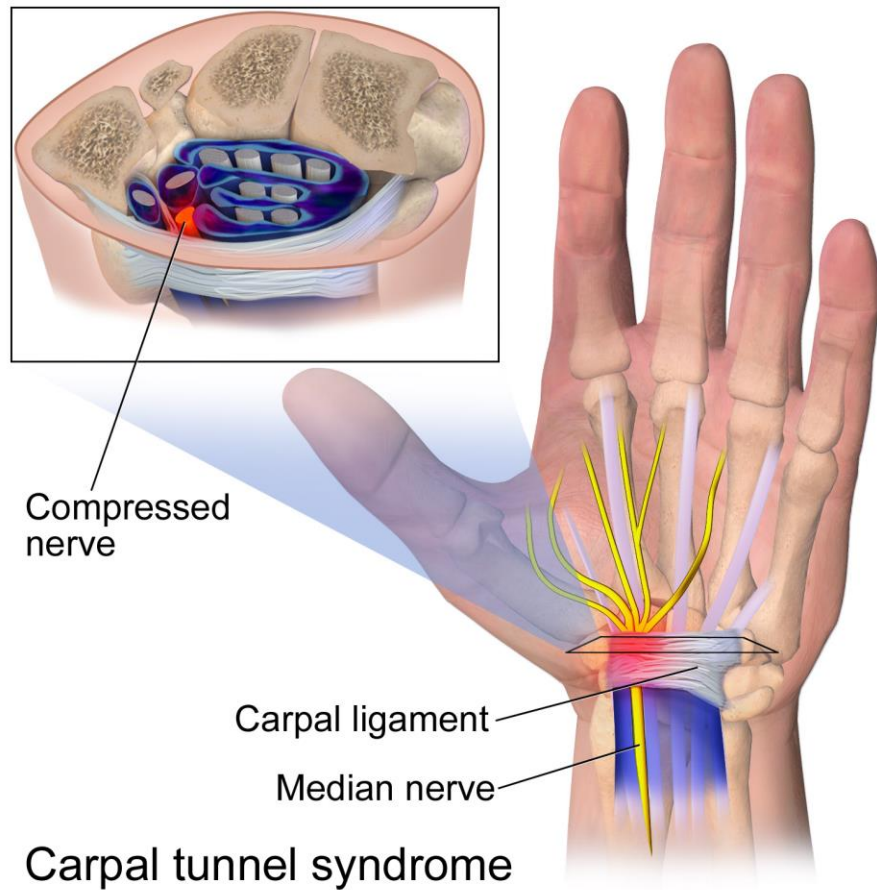


Carpaal Tunnel Syndroom

Als 's nachts alleen de handen nog willen slapen...



Carpaal Tunnel Syndroom – Anatomie



Carpaal Tunnel Syndroom – symptomen

- Tintelingen
- Beginnend 's nachts, later ook overdag
- Pijn
- 'Wapperen' geeft verlichting
- Verminderd gevoel in de vingers
- Verminderde kracht/coördinatie



Carpaal Tunnel Syndroom – behandeling zonder operatie

Phytracs (ongeveer 8 keer)

Nachtspalk

Oefentherapie

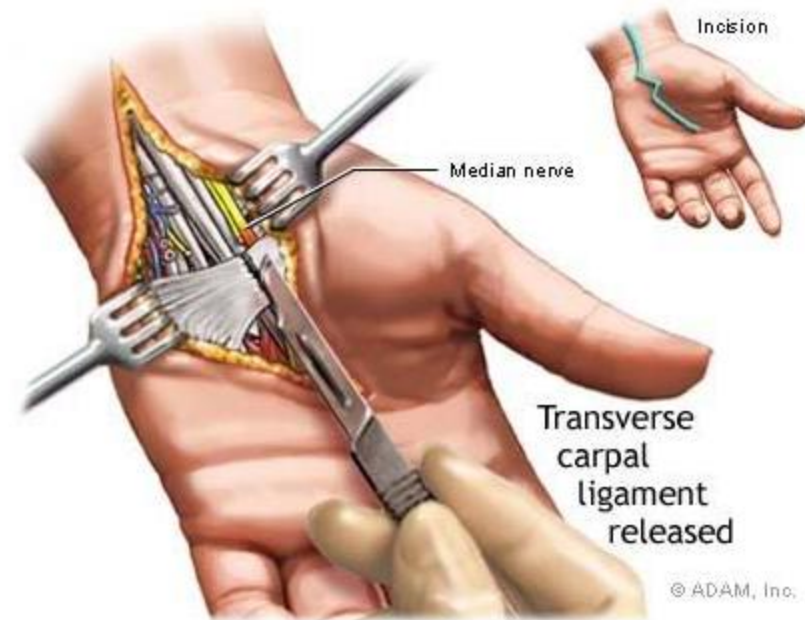
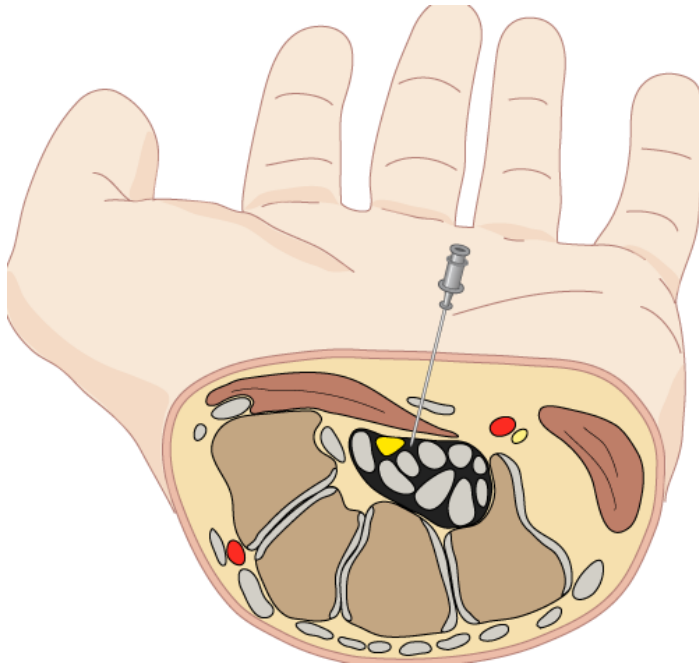
Gedragsverandering



Soms segmentale benadering/combinatie (behandeling nek/schouder/rug)



Carpaal Tunnel Syndroom – injectie – operatie



Hypermobiliteit



Hypermobiliteit



Hypermobiliteit

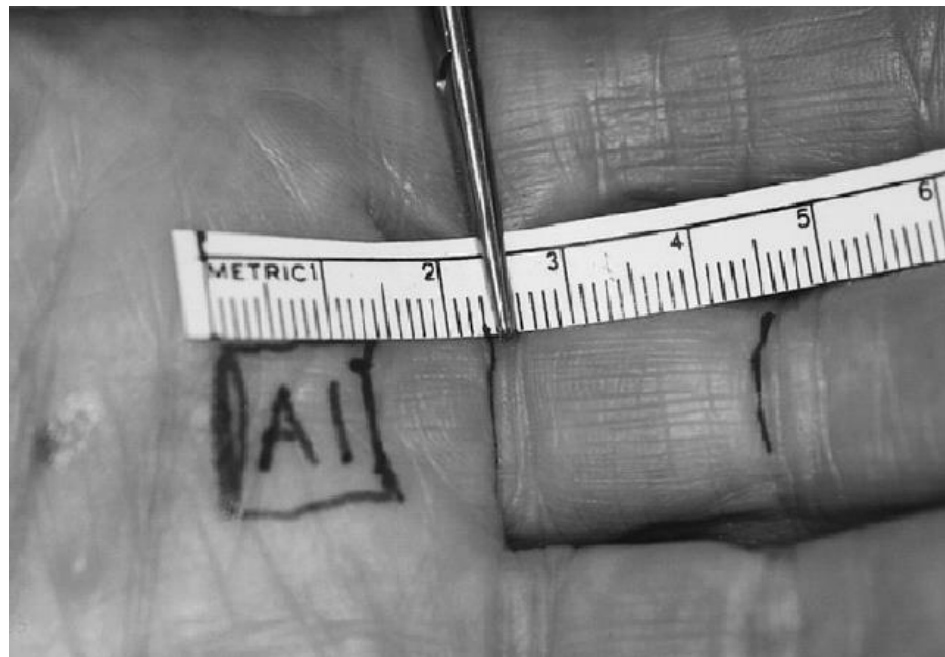
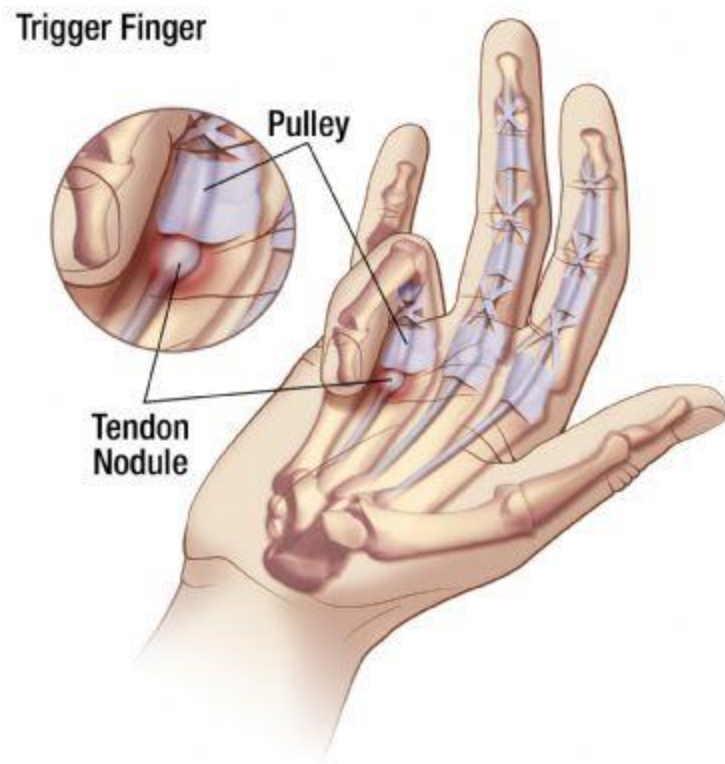


Hyper mobiliteit – behandeling

- Ontspannen leren bewegen -> oefentherapie - spierversterkend
- Joint protection
- Nadruk op extrinsieken i.p.v. intrinsieken
- Oval-8 biedt vaak fantastisch resultaat voor vingers i.c.m. oefeningen
- Verstevigende spalken indien nodig



Triggervinger anatomie



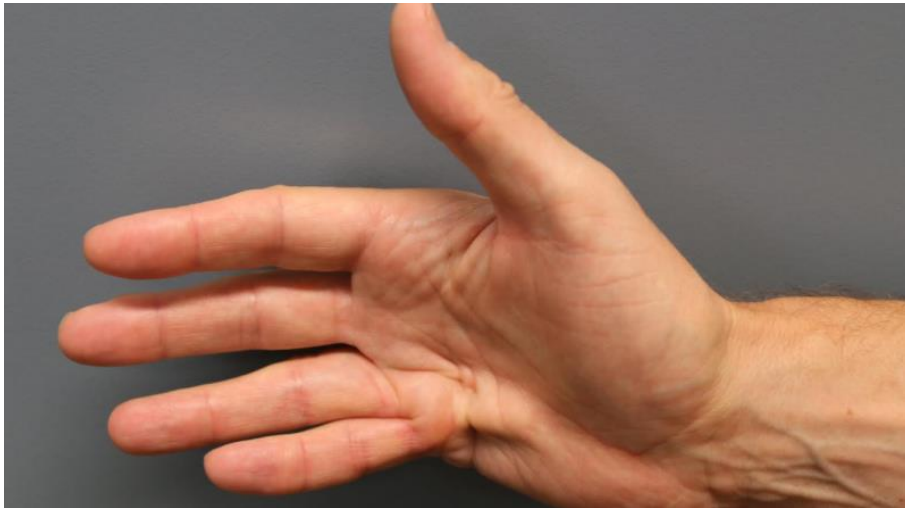
Triggervinger behandeling zonder operatief ingrijpen



- Brace waarmee de vinger rust krijgt (vaak 's nachts!)
- Oefentherapie, lokaal behandelen
- Adviezen / joint protection



Dupuytren – anatomie



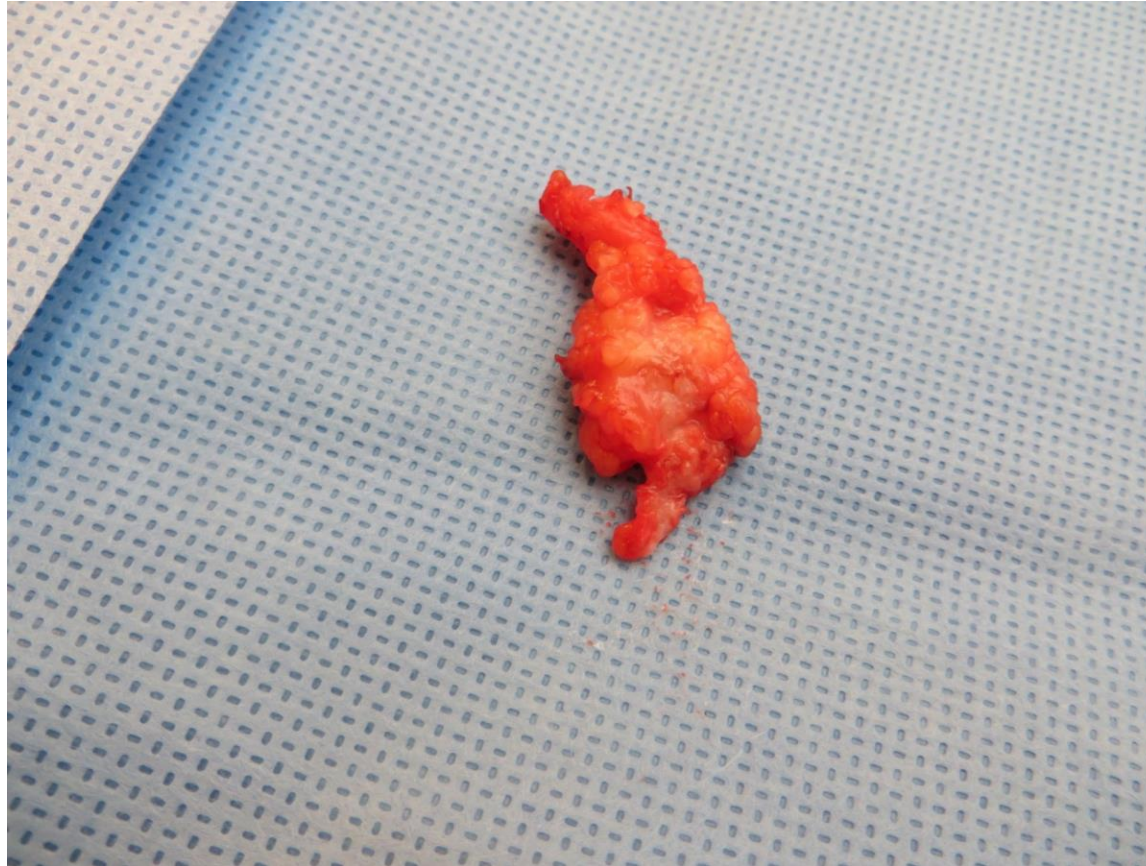
Bindweefsel vormt strengen in de handpalm en vingers en kan de vingers uiteindelijk kromtrekken

Dit is (meestal) niet pijnlijk !

Kan mensen wel beperken!



Wat zien we hier?



Wat zien we hier?



Dupuytren

Naald technieken (doorsnijden streng)

Nadeel; vaak snel recidief!

Voordeel: korte herstelperiode

Operatief: weghalen strengen

= Gouden Standaard

Nadeel: wat langer revalideren



Therapie na een Dupuytren operatie

Maatspalk maken voor de nacht

Opbouwen beweging hand/vingers + coördinatie

Behandelen wonden/littekens

Opbouwen kracht

Begeleiding naar werk/hobby



Handversmalling





Therapie na een polsfractuur



Handtherapie na een vinger of polsbreuk (geopereerd of niet geopereerd)

- Eerst vergroten beweeglijkheid – coördinatie
- Verminderen van zwelling / afname pijn
- Behandeling van het litteken/littekens
- Opbouw kracht
- Uiteindelijk begeleiding in werk/hobby etc.



Waarom is het zo belangrijk om de handen in beweging te houden wanneer er zwelling is?



Samenwerken loont!



De beste zorg leveren kunnen we
alleen samen!



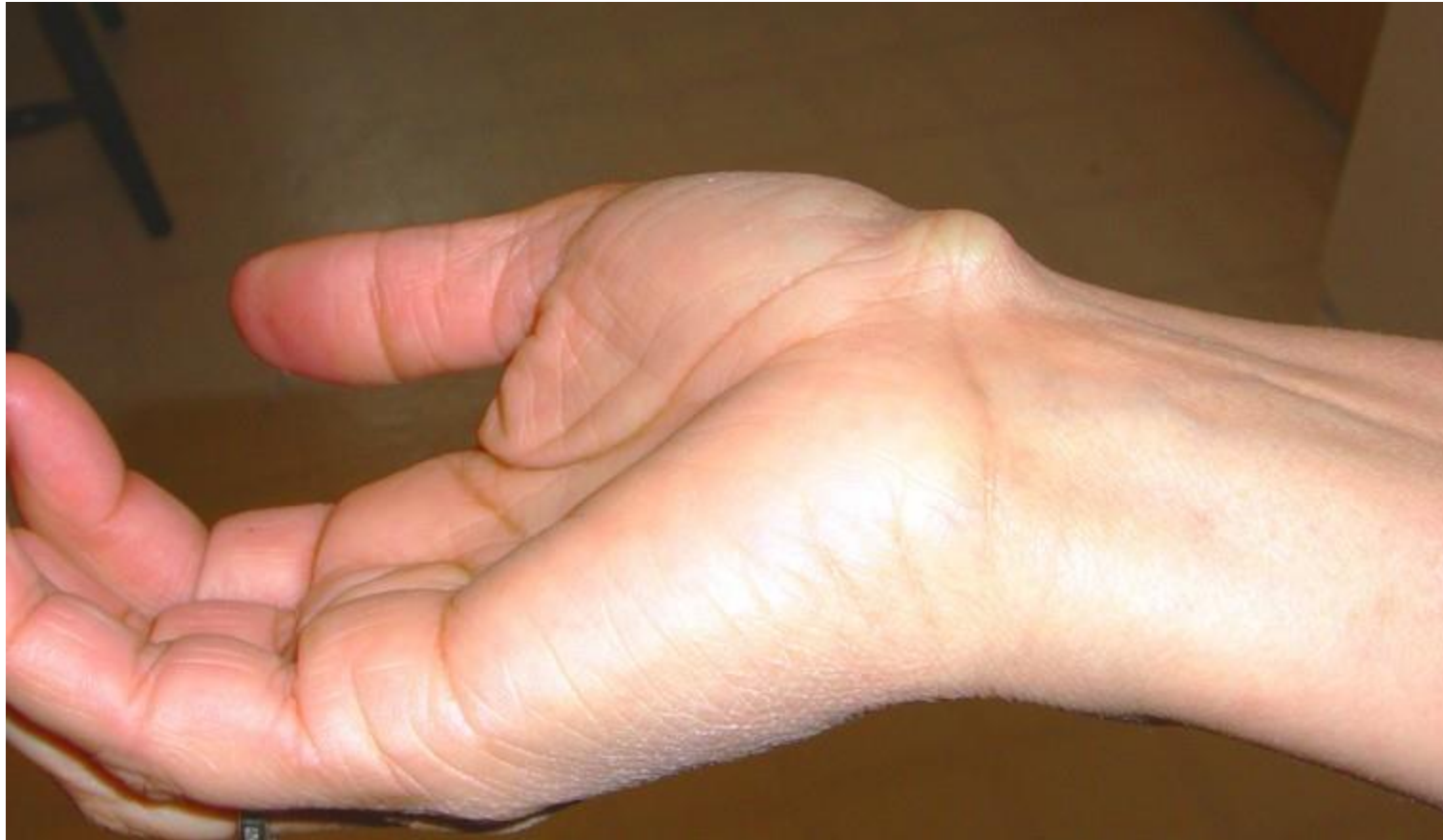
Wat zien we hier?



Wat zien we hier?



Wat zien we hier?



Waarom kiezen voor gespecialiseerde hulp?

- ✓ Het handencentrum is een plek waar alle mogelijke handklachten gezien kunnen worden en handtherapeuten kunnen helpen met het stellen van de juiste diagnose of juiste behandeling.
- ✓ Zij zijn uitgebreid geschoold en hebben veel ervaring met reuma/artrose handen
- ✓ Behandeling bij reuma / artrose is vaak kortdurend en praktisch van aard.
- ✓ Vergoeding via ergotherapie (**10 klokuren basispakket** en evt. aanvullende verzekering) of fysiotherapie (aanvullende verzekering).



Steek je hand op als je denkt dat de hand
uit meer dan 25 botjes bestaat

De hand bestaat uit maar liefst 27 botjes!

Steek je hand op als je denkt dat meer
dan 8 % van de bevolking linkshandig is

Ongeveer 10 % van de bevolking is linkshandig!

Steek je hand op als je denkt dat er meer
dan 30 spieren in de hand/pols zitten

Vragen?





Hartelijk dank voor jullie aandacht!



A physiotherapist, wearing a green shirt with a logo, is applying a black, textured wrist brace to a patient's wrist. The patient is a man with grey hair, looking towards the therapist. The background is a plain, light-colored wall.

rverstijnen@lijv.nl
mvandersteen@lijv.nl

