



Chronische polsklachten

behandelen met een oefenprogramma

Waarom behandelen met een oefenprogramma?

U vraagt zich misschien af, waarom mijn klacht van de pols behandelen met een oefenprogramma? Mijn voornaamste klacht is pijn.

De klachten van uw pols zijn ontstaan door een reden. Door deze klachten (pijn) gaat u uw polsgewricht anders gebruiken (compenseren). Het is een natuurlijke reactie van het lichaam om anders te gaan bewegen op pijn. Soms is dit maar een minimale verandering van een beweging. Het anders bewegen (het compenseren) blijft vaak bestaan ook als is de pijn van de oorspronkelijke reden al opgelost. Het andere bewegen van het polsgewricht geeft overbelasting en pijn. Dit geeft klachten zoals:

- verlies aan kracht
- verlies van coördinatie
- verlies aan beweging
- onstabiel gevoel



Cirkel van pijn

Waaruit bestaat het polsprogramma

- Het polsprogramma wordt begeleid door een fysiotherapeut en ergotherapeut. De duur van het polsprogramma is 8 tot maximaal 12 weken. Hoe vaak u per week een afspraak heeft wisselt per persoon.

- Na 6 weken is er een evaluatie. Hierna wordt besloten hoe en of het polsprogramma wordt voortgezet.
- Naast de behandelingen bij de fysiotherapeut of ergotherapeut is het oefenen thuis een belangrijk deel van het programma. De oefeningen thuis kosten u ongeveer elke dag 25 minuten.
- Van uw wordt inzet en motivatie verwacht bij dit programma.

De start van het programma

Bij de start van het programma krijgt u uitleg over de werking en de beweging van de pols en de hand. Ook leert u te voelen hoe u in de basis uw pols en hand goed beweegt en gebruikt. Langzaam werkt u toe naar meer ingewikkelde bewegingen met uw pols en hand.

De oefeningen

De oefeningen zijn gericht op het:

- versterken van de spieren in de onderarm
- verbeteren van de stabiliteit van de pols
- verbeteren van het gericht bewegen van de pols

De meerwaarde van het oefenprogramma is een duidelijke opbouw en maatwerk van het programma afgestemd op de individuele patiënt.

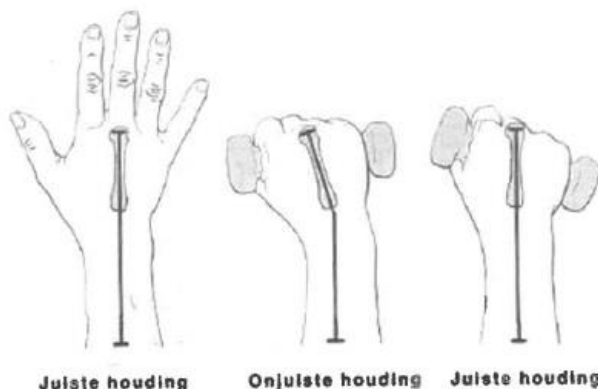
De oefeningen gebeuren zoveel mogelijk binnen uw pijngrens. Tijdens het oefenprogramma worden de oefeningen, de duur en de belasting van de oefeningen langzaam uitgebreid.

Houding van de pols

De houding van de pols is belangrijk bij:

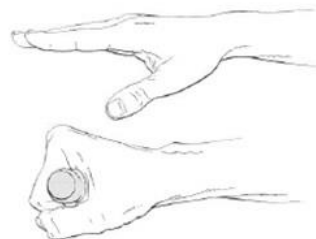
- Het doen van de oefeningen
- ADL (Algemene dagelijkse levensverrichtingen), dit betekent bij alle dagelijkse handelingen.
- Het uitvoeren van uw werk

Probeer uw pols bij werkzaamheden zoveel mogelijk in een 'rechte positie' te houden, zie afbeeldingen 1. en 2. Deze positie is het minst belastend voor de pols.



afbeelding 1. Houding van de pols

Belastbaarheid van de hand



afbeelding 2. Houding van de pols

Door het vermijden van gebruik van de hand of het ‘verkeerd’ gebruiken van de hand kan de belastbaarheid van de hand verminderd zijn. Normale belasting kan als zwaar worden ervaren. Ook het gebruik van een spalk kan voor afname van de belastbaarheid zorgen.

Het advies kan bestaan uit:

- Het bekijken van uw dagelijkse handelingen in werk of thuis.
- Proberen de belasting van de hand af te wisselen
- Het nemen van voldoende pauzes.

Belangrijk hierbij is:

- Kracht zetten zonder bewegen.
- Bewegen zonder kracht.

Gebruik van een spalk

Soms is het zinvol om bij een aantal belastende werkzaamheden een spalk te dragen. Is dit tijdens de behandeling nodig? Dan maakt de ergotherapeut een spalk voor u op maat. Ook krijgt u duidelijke afspraken mee over het dragen en niet dragen van de spalk. Een te veel gebruik van de spalk is niet goed voor uw pols en hand en dat willen wij voorkomen.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, of u het oefenprogramma gaat doen. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan de afdeling paramedische dienst Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid (023) 224 0005
Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Bronnen:

Oefentherapie voor chronische onbegrepen polsklachten,
A.J. Videler, M. Kreulen, M.J.P.F. Ritt. 2

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl