

# Gewrichtsbescherming van de hand en pols

In deze folder staat beschreven hoe u verantwoord om kunt gaan met uw pols en/of handgewrichten door middel van het toepassen van gewrichtsbeschermende principes.

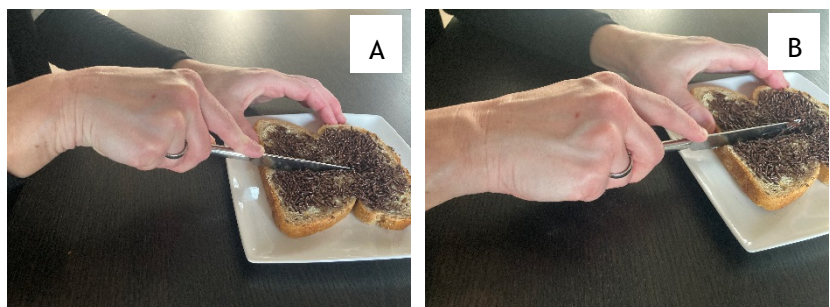
Gewrichtsbescherming heeft als doel om tijdens het uitvoeren van dagelijkse activiteiten beschadigingen aan gewrichten en klachten zoals pijn en zwelling te voorkomen of te beperken. Gewrichtsbescherming betekent niet dat u niet meer mag bewegen. Integendeel, bewegen is noodzakelijk om verstijven van de gewrichten tegen te gaan. Alleen is het van belang dat dit op verantwoorde wijze gebeurt. Het toepassen van gewrichtsbeschermende principes kan betekenen dat u uw dagelijkse werkzaamheden op een andere wijze gaat uitvoeren of dat u daarbij hulpmiddelen gaat gebruiken.

Wanneer u blijvend alert bent op het verantwoord gebruik van de gewrichten, kunt u zelf een bijdrage leveren aan het verminderen van overbelasting van uw gewrichten en pijnklachten. In het begin zult u bewust moeten na gaan hoe u uw activiteiten gewrichtsbeschermend kunt uitvoeren. Op den duur wordt dit toepassen een automatisme en hoeft u hier niet (meer) bewust over na te denken. Hieronder volgen vijf gewrichtsbeschermende principes op een rij. Daarnaast worden drie leefstijladviezen beschreven die indirect uw gewrichten beschermen. U kunt met uw handtherapeut bespreken hoe u deze principes en adviezen in uw situatie kunt toepassen.

## GEWRICHTSBESCHERMENDE PRINCIPES

### 1. Gebruik gewrichten in de meest stabiele stand

Veel gewrichten kunnen ver buigen en strekken. In deze uiterste stand is het raakvlak van het gewricht heel klein. Hierdoor moet een klein deel van het gewrichtsvlak alle belasting opvangen. Ook zijn de gewrichtsbanden dan ver uitgerekt, waardoor de spieren extra moeten aanspannen om de gewrichten stabiel te houden. Dit leidt tot een onnodige (over)belasting van uw gewrichten en spieren. Beter is het om het gewricht in de meeste stabiele stand te gebruiken, waarbij de gewrichtsvlakken van de twee botten elkaar over een groot oppervlak raken (afbeelding 1).



Afbeelding 1A. Verkeerde houding; 1B. Juiste houding

Ook als u rust is het zinvol om de gewrichten in de stabiele stand te houden. Op die momenten kunnen de gewrichten herstellen van de belasting. De handtherapeut kan met u doornemen hoe u activiteiten kunt uitvoeren in de meest stabiele stand.

## 2. Gebruik vooral de grotere gewrichten en verdeel belasting over verschillende gewrichten

De grote gewrichten van uw lichaam zijn in het algemeen minder kwetsbaar dan de kleine gewrichten. Probeer dan ook de kracht zoveel mogelijk te dragen met deze grote gewrichten. Grote gewrichten zijn uw elleboog en schouder. De kleine gewrichten zijn de hand- en polsgewrichten. Duw bijvoorbeeld een zware deur open met schouder en elleboog in plaats van te duwen met polsen of vingers. De elleboog en schouder vangen de kracht op.

Als u meerdere gewrichten tegelijkertijd gebruikt, wordt de belasting over de gewrichten verdeeld, met als gevolg dat een handeling minder kracht kost. U kunt de belasting ook verdelen door bijvoorbeeld gebruik te maken van twee handen in plaats van één hand (afbeelding 2).



Afbeelding 2A. Verkeerde houding; 2B en 2C. Juiste houdingen

## 3. Vermijd krachtgrepen

Tijdens krachtgrepen, zoals het uitwringen van een vaatdoek (afbeelding 3) of het pakken van een 1,5 liter melkpak, komt grote druk op de pols- en vingergewrichten te staan, helemaal wanneer deze niet in de stabiele stand gepositioneerd zijn. De handtherapeut kan met u bespreken hoe u activiteiten waarbij u krachtgrepen moet toepassen het beste kunt uitvoeren.



Afbeelding 3A. Verkeerde houding; 3B en 3C. Juiste houdingen