

# 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.

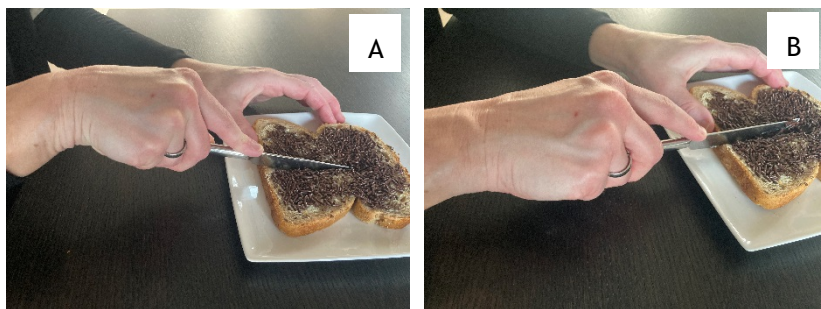
Gewrichtsbescherming heeft als doel om tijdens het uitvoeren van dagelijkse activiteiten beschadigingen aan gewrichten en klachten zoals pijn en zwelling te voorkomen of te beperken. Gewrichtsbescherming betekent niet dat u niet meer mag bewegen. Integendeel, bewegen is noodzakelijk om verstijven van 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 leefstijladvieses beschreven die indirect uw gewrichten beschermen. U kunt met uw handtherapeut bespreken hoe u deze principes en advieses 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.



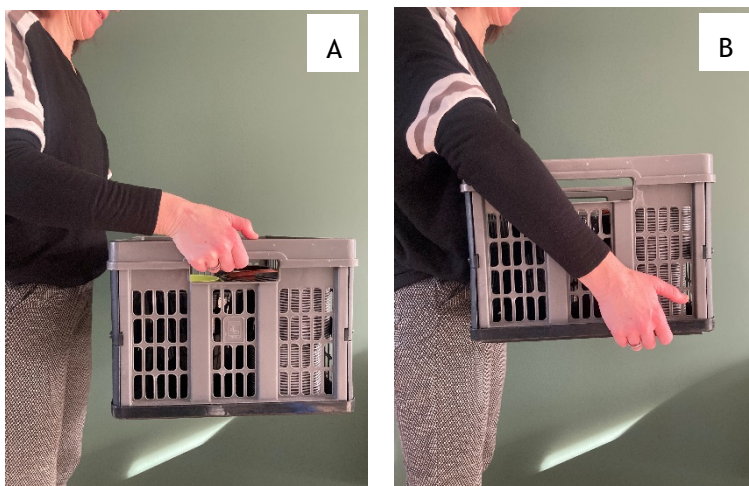
Afbeelding 3A. Verkeerde houding; 3B en 3C. Juiste houdingen

#### 4. Vermijd langdurige statische belasting

Bij statische belasting gebruik je wel kracht maar beweegt er niets; bijvoorbeeld bij het langdurig een zware tas dragen, of veel achtereen snijden. De spieren moeten voortdurend worden aangespannen om de houding vol te houden. Echter bij langdurig aanspannen van de spieren wordt op den duur de steun van de spieren aan de gewrichten minder, doordat de spieren vermoeid raken. De belasting wordt vervolgens rechtstreeks door de gewrichtsbanden en -kapsels opgevangen. Bovendien wordt de bloedtoevoer naar de spieren en gewrichten verminderd bij langdurige, onveranderde belasting. Hierdoor blijven er in de spieren meer afvalstoffen achter en wordt er minder zuurstof naar de spieren getransporteerd. Het gevolg is kramp, vermoeidheid of pijn. Daarom is het aan te raden om regelmatig van houding te wisselen en kleine pauzes in te lassen.

#### 5. Verkort de lengte van de hefboom

Het is van belang om de activiteiten zo dicht mogelijk bij het lichaam uit te voeren. Een juiste uitgangshouding is hierbij een vereiste. De handelingen zullen dan minder kracht kosten, de gewrichten worden minder belast en de belasting kan beter verdeeld worden over verschillende en grotere gewrichten. Het dragen van een krat kost bijvoorbeeld minder kracht als u deze dicht tegen het lichaam houdt in plaats van meer van u af (afbeelding 4). De handtherapeut kan diverse situaties met u doornemen.



Afbeelding 4A. Verkeerde houding; 4B. Juiste houding

## LEEFSTIJLADVIEZEN

### 1. Respecteer pijn

Pijn is een prikkel die waarschuwt dat er iets aan de hand is met uw lichaam. De ene persoon zal proberen de pijn te ontwijken, de andere zal de pijn misschien negeren. Pijn signaleren is de eerste stap voor gewrichtsbescherming. Vervolgens is het van belang een balans te vinden tussen de grenzen van volkomen overgeven aan de pijn en het negeren ervan. U zult uw eigen pijngrens moeten ontdekken en deze moeten bewaken. Als richtlijn is het goed om het volgende aan te houden: als u tijdens of na belasting pijn krijgt en deze pijn langer aanhoudt dan een half uur, is het verstandig na te gaan wat u heeft gedaan en hoe u dat heeft gedaan. Een volgende keer kunt u dan mogelijk de activiteit op een andere wijze uitvoeren om zo overbelasting te voorkomen.

### 2. Evenwicht tussen activiteit en rust

Rust is belangrijk voor de gewrichten om zich na een activiteit te kunnen herstellen. Bewegen daarentegen voorkomt het verstijven van een gewricht. Door rust en activiteit af te wisselen voorkomt u dat de gewrichten overbelast raken en stram en pijnlijk gaan aanvoelen. Een methode die u hierbij kunt toepassen is de Salamitechniek: Wanneer u een salamiworst in een keer achter elkaar op wilt eten, dan komt uw maag in de problemen. Eet u echter elke dag een paar plakjes, dan blijft u het lekker vinden en de worst komt evengoed op. Dit betekent dus dat u een activiteit zoals bijvoorbeeld stofzuigen (salamiworst) in kleine stukjes ‘snijdt’ en over een langere periode verdeelt (elke dag een kamer of een etage). Doordat u een activiteit niet in één keer af maakt, maar pauzes gebruikt, kunnen de gewrichten en de spieren die de gewrichten ondersteunen en stabiel houden, herstellen.

### 3. Laat activiteiten die niet nodig zijn achterwege, voer ze op een ander moment uit, of gebruik hulpmiddelen die activiteiten vergemakkelijken

Mensen hebben vaak een bepaalde dagindeling. Deze indeling kan bij gewrichtsklachten tot overbelasting leiden. Vragen die u zichzelf kunt stellen om overbelasting te voorkomen zijn:

Moet ik dit nu doen?

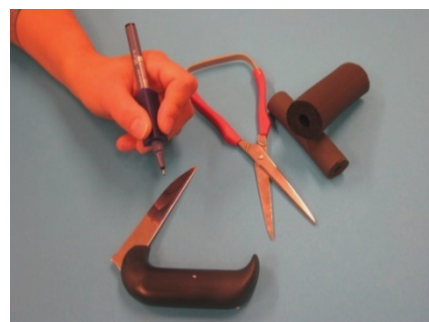
Moet ik dit nu doen?

Moet ik dit nu doen?

Moet ik dit nu doen?

Moet ik dit nu doen?

Naast de keuze of en wanneer u activiteiten uitvoert, kunt u ook gebruik maken van hulpmiddelen om overbelasting van de gewrichten te voorkomen. U kunt hier bijvoorbeeld denken aan het gebruik van een hoekmes of verdikker voor uw pen (afbeelding 5). Uw handtherapeut kan met u meedenken welke hulpmiddelen voor u zinvol zouden kunnen zijn.



Afbeelding 5. Hulpmiddelen