

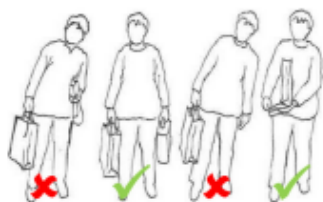
## Revalidatie

# Gewrichtsbeschermende adviezen bij handklachten

Deze folder beschrijft algemene adviezen bij handklachten en/of overbelasting van de handen. Door de handen op een juiste manier te gebruiken worden deze minder belast. Het mogelijke gevolg hiervan is afname van pijnklachten, toename van bewegelijkheid en het mogelijk weer kunnen uitvoeren van activiteiten. Gebruik deze folder als een geheugensteuntje. Het duurt vaak lang voordat u gewend bent aan deze nieuwe manier van uw handen gebruiken. Hieronder staan de vijf belangrijkste gewrichtsbeschermende adviezen op een rij:

## 1. Verminder de last die u met uw gewrichten draagt

- Verdeel de last over meerdere gewrichten: draag uw boodschappentassen bijvoorbeeld met twee handen en houd een waterkoker of koffiemok vast met twee handen.



- Vervang waar mogelijk tillen door schuiven: bijvoorbeeld bij een pan, wasmand of stofzuiger.
- Verminder het gewicht dat u optilt: vul een wasmand of een waterkoker bijvoorbeeld maar voor de helft, en niet helemaal tot de rand.
- Houd voorwerpen los vast en oefen weinig druk uit met de vingertoppen: knijp bijvoorbeeld niet in een pen, maar houd hem losjes vast. Of maak gebruik van een iets dikkere pen, die gemakkelijker in de hand ligt.



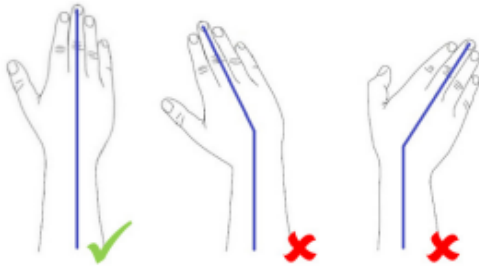
## 2. Gebruik een sterker en groter gewricht (schouder/elleboog) om een beweging te maken in plaats van kleinere gewrichten (vinger/pols)

Denk bijvoorbeeld aan zaagbewegingen maken tijdens het snijden, de deur openduwen met de schouder in plaats van de handen en een rugtas in plaats van een handtas dragen.



### 3. Belast uw gewrichten op een verantwoorde manier

- Zorg dat de polsen zo weinig mogelijk gebogen zijn bij het uitvoeren van activiteiten.



- Belast uw gewrichten niet in de uiterste standen: draai bijvoorbeeld uw polsen niet helemaal door bij het uitwringen van een vaatdoek.



### 4. Neem pauzes en wissel activiteiten en houdingen met elkaar af

- Voer zwaardere activiteiten niet achter elkaar uit, wissel deze af met lichtere activiteiten: wissel bijvoorbeeld klussen rond het huis af met administratieve taken.
- Voorkom voortdurende belasting, met als gevolg dat u in de loop van de dag teveel pijn ervaart. Las regelmatig een pauze in.
- Voorkom piekbelasting: plan niet alle zware activiteiten in op dat ene moment dat uw handen goed voelen.
- Voer activiteiten niet te snel uit. Ben hierbij bewust van uw houding. Sta bijvoorbeeld niet te snel op vanuit een stoel. Zorgt eerst voor een goede uitgangshouding en voer dan rustig de beweging uit.

### 5. Vermijd belastende activiteiten. Denk kritisch na over deze activiteiten

- Is het nodig dat deze taak (zo vaak) wordt gedaan? Bijvoorbeeld: is dagelijks stofzuigen nodig?
- Is het nodig dat deze taak door u wordt gedaan of kan deze taak door iemand anders gedaan worden? Bijvoorbeeld: uw boodschappen laten bezorgen.

### Lijst met handige websites

Voor meer informatie en hulpmiddelen kunt u terecht op onderstaande websites. Een hulpmiddel kan verschillende doelen hebben; krachtsvermindering, juiste stand van de hand en/of juiste belasting.

[www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl)

[www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl)