

***Patiënten-informatie***  
***Chronische polsklachten en***  
***Midcarpale Instabiliteit***

HPRN

Dit is een publicatie van  
**Hand & Pols Revalidatie Nederland**



**[WWW.HPRN.INFO](http://WWW.HPRN.INFO)**

# Patiënten-informatie ‘Chronische polsklachten en Midcarpale Instabiliteit’

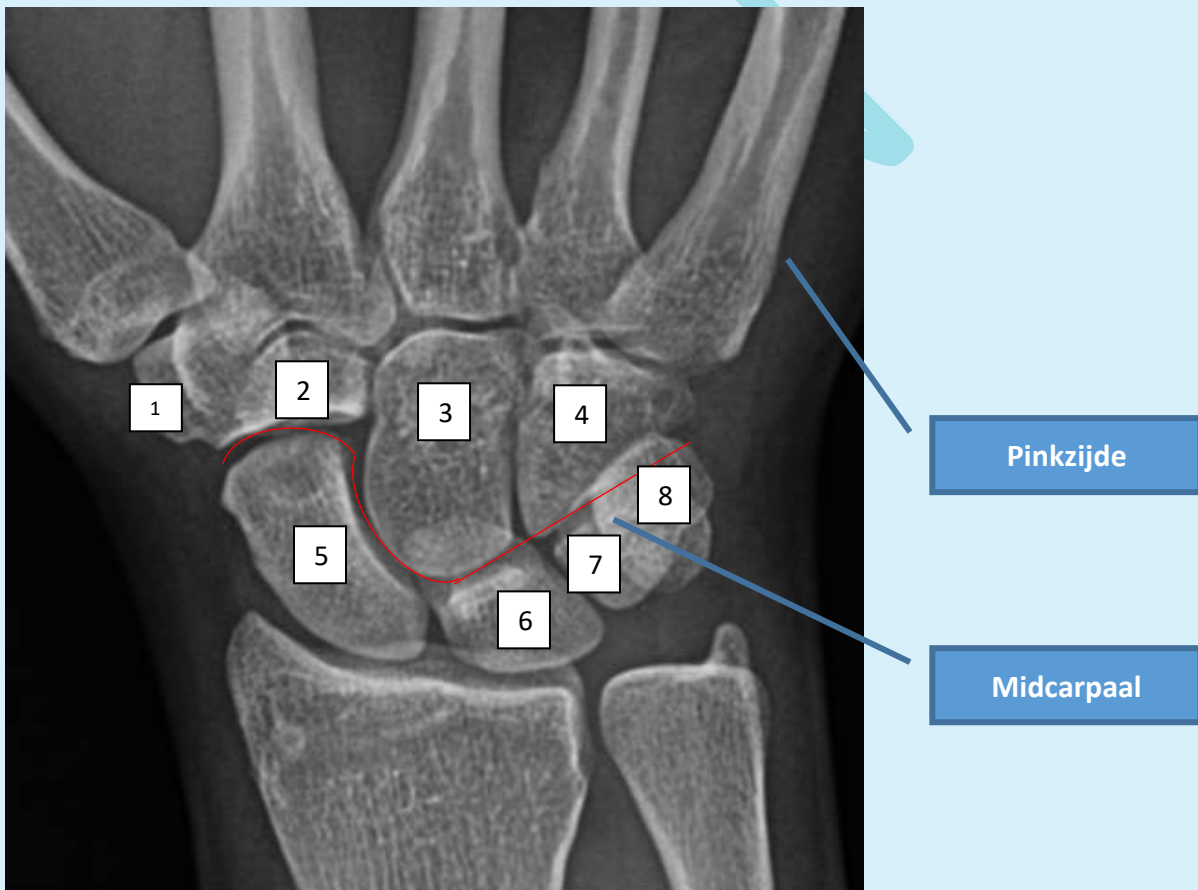
Versie: 29 juni 2020



## Informatie over de aandoening

De pols is een gewricht met 8 botjes (carpalia) die als een puzzel in elkaar passen (zie figuur 1). Bij het bewegen van de pols draaien en kantelen deze botjes ten opzichte van elkaar. Dit maakt het polsgewricht complex. Uw klachten worden vooral veroorzaakt, doordat de bandjes die de ‘puzzel’ van botjes bij elkaar moet houden slapper zijn, zodat de botjes ten opzichte van elkaar makkelijker kunnen bewegen. De pols kan ook gaan afhangen door de slappe bandjes, waardoor de stand van de botjes ten opzichte van elkaar niet meer optimaal is. Het kan zijn dat een botje soms blijft hangen tijdens een beweging en weer terugschiet op zijn plek. Dit gaat vaak gepaard met een knakje in de pols. Dit is niet erg, maar kan wel hinderlijk of pijnlijk zijn. De pijn in de pols wordt meestal aan de bovenzijde van de pols ervaren. De pijn wordt veroorzaakt door een te grote bewegelijkheid tussen de botjes in het midden van de pols (rode lijn in figuur 1) in combinatie met een verkeerd bewegingspatroon. Die overmatige bewegelijkheid in uw pols noemen we dan ook wel Midcarpale Instabiliteit.

**Figuur 1. De pols**



# Patiënten-informatie 'Chronische polsklachten en Midcarpale Instabiliteit'

Versie: 29 juni 2020



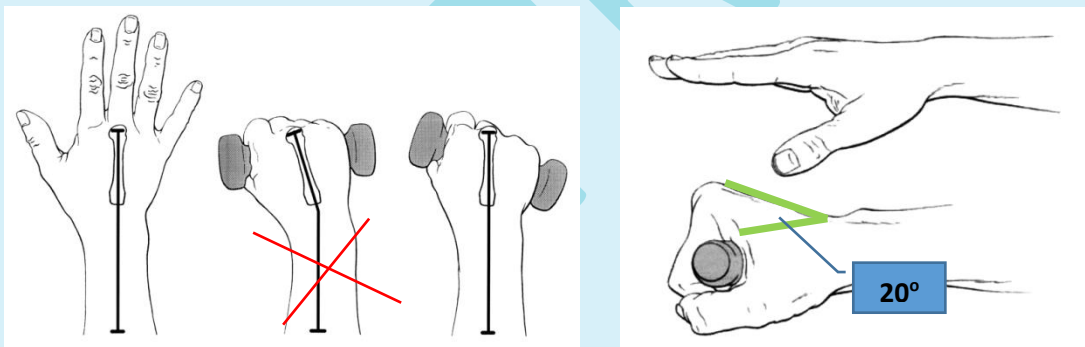
## Handtherapie

De behandeling door uw handtherapeut bestaat uit een specifiek oefenprogramma voor de pols. De gedachte achter dit oefenprogramma is, dat pijn een verstoring veroorzaakt in de sensomotorische controle van de pols. Deze verstoring leidt tot compenserende bewegingen, die weer kunnen leiden tot overbelasting, pijn en beperkingen in het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Dus, ook al is er geen duidelijke diagnose meer aanwezig in de pols, kan de pijn chronisch worden en onderhouden worden door compenserende bewegingen met de pols. In het polsgewricht kan een kleine verandering in het bewegingspatroon al leiden tot een vermindering in kracht, coördinatie en mobiliteit. Dit kan dan op zijn beurt weer leiden tot een verlies van functionele stabiliteit van de pols en ten gevolge daarvan een onevenredige belasting van de pols en het opnieuw ervaren van pijn. Het oefenprogramma richt zich dan ook in eerste instantie niet op het verminderen van pijn, maar op het opnieuw aanleren van een juiste aansturing van de pols bij het innemen van bepaalde houdingen, bewegingen en tijdens het leveren van kracht.

## Oefeningen

Het oefenprogramma kent een specifieke opbouw die uw handtherapeut samen met u zal doorlopen. Belangrijk bij het oefenen is de neutrale pols positie. In de neutrale pols positie staat er het minste spanning op de gewrichtsbandjes, spieren en pezen in de pols. Ook passen de polsbotjes het beste in elkaar in de neutrale pols positie. Daarnaast is de neutrale polspositie de meest gunstige positie voor het leveren van optimale kracht. Met de pols in een lichte knik in de pols kan een optimale knijpkracht worden geleverd. De neutrale pols positie staat weergegeven in figuur 2.

**Figuur 2. De neutrale pols positie**



### Algemene tips voor het oefenen:

- Oefen in een rustig tempo. Oefeningen mogen gevoelig zijn maar niet pijnlijk (pijn mag in ieder geval niet langer dan een uur aanhouden na het oefenen). Bij eventuele problemen of vragen adviseren wij u contact op te nemen met uw behandelend therapeut.
- Oefen minimaal 1x per dag. Vaker is wenselijk, omdat een goed bewegingspatroon geautomatiseerd moet worden.
- Afhankelijk van de pijn in uw pols worden oefeningen 5 tot 20x herhaald. Uw therapeut zal de oefenfrequentie samen met u bepalen.
- Houd bij het oefenen uw schouder zo ontspannen mogelijk.
- De basis oefeningen worden uitgevoerd met een gewichtje. Uw therapeut zal aangeven welk zwaarte u het beste kunt gebruiken. Mocht u geen gewichtje hebben, dan kunt u bijvoorbeeld een aantal steeksleutels (zie figuur 3) pakken en afwegen tot 0,5 kg. Bind deze dan aan elkaar met een elastiek/ tape. Op deze manier heeft u ook een gewichtje.

# Patiënten-informatie 'Chronische polsklachten en Midcarpale Instabiliteit'

Versie: 29 juni 2020



**Figuur 3. Steeksleutel ter vervanging van gewichtje**



## **Polsbelasting bij dagelijkse handelingen**

Bij het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten adviseren wij u om goed op uw polspositie te letten. Vermijd de eerste twee weken van het oefenprogramma de zwaardere activiteiten met uw aangedane hand/pols (bijvoorbeeld tillen van zware boodschappen tassen). Samen met uw therapeut neemt u door welke activiteiten u daarna weer kunt oppakken. Dit hangt af van de verbetering in houdings- en bewegingsgevoel van u pols dat u heeft bereikt met de oefeningen.

## *Ergonomische adviezen en hulpmiddelen*

Wij willen u de volgende adviezen geven om te zorgen dat bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen de pols niet wordt overbelast dan wel geïrriteerd:

- Wees u zich bewust van de pols stand waarmee uw dagelijkse handelingen uitvoert. Vermijd de eindstanden van de pols, ga bijvoorbeeld niet opdrukken of afsteunen met de pols in maximale strekking. Gebruik voor het opdrukken bijvoorbeeld een push-up bar (zie figuur 4a) of steun af op de vuisten.
- Probeer activiteiten waarbij krachten inwerken op de pols zoveel mogelijk vanuit een neutrale pols positie uit te voeren. Gebruik bijvoorbeeld een dunschiller in plaats van een schilmesje bij het schillen van aardappels (figuur 4c).
- Bouw een beetje voorspanning op (het liefst met de pols in neutrale positie) voordat u iets optilt, bv. knijp licht in het hengsel van een boodschappentas alvorens deze op te tillen, daarmee wordt de stabilisatie van de pols gefaciliteerd.
- Gebruik bij het opendraaien van dingen (potjes, sloten, etc.) zoveel mogelijk een gefixeerde (neutrale) pols positie en maak de beweging vanuit de gehele (onder) arm. Gebruik bijvoorbeeld een speciale pot opener (figuur 4e en 4g).

Naast de reeds genoemde ergonomische hulpmiddelen zijn er nog een aantal die (tijdelijk) gebruikt kunnen worden, om de pols minder te belasten en te ondersteunen bij dagelijkse handelingen. Denk bijvoorbeeld aan een verticale muis, waarbij de pols beter in een rust positie kan worden gehouden (figuur 4b). In figuur 4 staan enkele ergonomische hulpmiddelen weergegeven. Het gebruik van ergonomische hulpmiddelen heeft als doel om betekenisvolle activiteiten zo verantwoord mogelijk (d.i. met minimale belasting op de pols) uit te voeren. Uw therapeut kan samen met u kijken welke ergonomische hulpmiddelen geschikt voor u kunnen zijn.

# Patiënten-informatie 'Chronische polsklachten en Midcarpale Instabiliteit'

Versie: 29 juni 2020



Figuur 4. Voorbeelden van ergonomische hulpmiddelen



A. opdruksteunen, B. verticale muis, C. dunschiller, D. Kaasschaaf, E. siliconen pot opener, D. doekjes uitwinger

G.



G. OXO potopener

## Wat te doen bij complicaties?

Bij problemen die samenhangen met de handtherapeutische behandeling, zoals bijvoorbeeld drukplekken van de spalk adviseren wij u contact op te nemen met het HPC.