

Patiënteninformatie Complex Regionaal Pijn Syndroom type I (CRPS I)

Akkoord per 1 maart 2016 door verwijzers en behandelaars.

Evaluatiedatum 1 maart 2019.

Dit is een publicatie van
Zeeuws Hand & Pols Centrum



WWW.ZHPC.NL



Uw behandeling in het Zeeuws Hand & Pols Centrum bij een Complex Regionaal Pijn Syndroom type I (CRPS I)

Het Complex Regionaal Pijn Syndroom type I (CRPS-I) is een aandoening waarover nog altijd veel onbekend is. Deze aandoening wordt gekenmerkt door een grote diversiteit aan verschijningsvormen en evenzoveel behandelingsvormen.

In uw geval betreft het een aandoening van uw hand en /of arm, in de meeste gevallen ontstaan na een letsel. Het complex regionaal pijnsyndroom wordt gekenmerkt door een combinatie van elementen waaronder in ieder geval pijn. Verder kunnen temperatuurverschil, bewegingsbeperking, kleurverandering, spierspasmen, overgevoeligheid voor huidaanrakingen, verhoogde gevoeligheid voor pijn en pijnprikkels, onwillekeurige bewegingen, spierspasmen, verlamningsverschijnselen, huid-, spier- en botatrofie, verandering in haar- en nagelgroei en overmatig transpireren voorkomen.

Kenmerkend voor het complex regionaal pijnsyndroom is een afname van de belastbaarheid van de hand/onderarm met daarbij vaak een heftige reactie op geringe inspanning, belasting of aanraking.

De aard en inhoud van de behandeling die wij aanbieden is mede afhankelijk van hoe lang uw klachten bestaan: korter of langer dan 3 maanden.

Als uw klachten **korter dan 3 maanden** bestaan wordt de opbouw van de oefeningen en belasting voornamelijk bepaald door de mate van pijn die u ervaart. Het functioneel herstel van de hand en onderarm staat centraal. We proberen in deze fase te vermijden dat uw pijnklachten toenemen door een te hoge behandelintensiteit. Kortdurende pijn (tot 1 à 2 uur na de behandeling) wordt hierbij als niet schadelijk beschouwd.

Naast de handtherapie (ergo- en fysiotherapie) in het Zeeuws Hand & Pols Centrum krijgt u ook huiswerk oefeningen waaronder zelfmassage, desensibilisatie training (normaliseren van de gevoeligheid van de huid) en oefeningen om uw hand/arm in te zetten tijdens uw dagelijkse activiteiten. Het dragen van een spalk kan in deze periode onderdeel van de therapie zijn.

Als uw klachten **langer dan 3 maanden** bestaan wordt de dosering en de belasting van de oefeningen opgebouwd in de loop van de tijd, onafhankelijk van de pijn. In deze fase proberen we de oefenintensiteit en oefenduur op te bouwen. Dat wil zeggen dat u een programma volgt met een tijdschema waarbij er een opbouw zit in zwaarte en duur van de oefeningen en waarbij de pijn die u ervaart niet als remmend wordt beschouwd. Deze benadering richt zich op bewegen en opbouw van de belastbaarheid waarbij u steeds minder afhankelijk wordt van zorg en zodoende een zelfstandiger leven kan leiden.

Tijdens de behandeling zal u worden uitgelegd waarom we in de verschillende fases voor een andere aanpak kiezen. Indien nodig kan gedurende het behandeltraject de hulp van een psycholoog of revalidatie arts zinvol zijn. Uw therapeuten zullen deze mogelijkheid met u bespreken, maar u mag vanzelfsprekend ten allen tijde ook zelf aangeven wanneer u hier behoefte aan heeft. Mogelijk is het gebruik van medicijnen zinvol; dit kan besproken worden met de artsen verbonden aan het ZHPC of met uw behandelend specialist.

Prognose

Helaas kunnen wij u geen pasklaar antwoord geven op de vraag wat de prognose van CRPS-I is. De veelheid van factoren die bij CRPS-I een rol spelen en de grote individuele verschillen in ernst van de



klachten maakt het heel moeilijk te voospellen hoe lang u klachten zult ervaren en hoe lang u therapie nodig heeft. Het herstel kan lang duren, soms zelfs enkele maanden tot een jaar, maar uw behandelaars zullen er alles aan doen om u hierbij zo goed mogelijk te begeleiden en er samen met u naar toe te werken dat u uw hand zo snel mogelijk weer kunt inzetten. Mogelijk bent u na afloop van de revalidatiebehandeling klachtenvrij maar het is ook mogelijk dat u beperkingen zult blijven ervaren. Het is in ieder geval bewezen dat het zinvol is om in een zo vroeg mogelijk stadium te starten met de behandeling.

Mocht u na het lezen van deze informatie brief nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met een van de therapeuten van het Zeeuws Hand & Pols Centrum.

Telefonisch: 0113-237627

e-mail: info@zhpc.nl

Voor uitgebreide informatie, zie ook:

EBRO Richtlijn Complex Regionaal Pijn Syndroom type I Patiëntenversie

Colofon: Patiëntenvereniging CRPS

Postbus 31157

6503 CD Nijmegen

Tel. 013-4554951

Website: www.crps-vereniging.nl