

Patiënteninformatie
CRPS

Dit is een publicatie van
Hand & Pols Revalidatie Nederland



WWW.HPRN.INFO



Algemene informatie

Over het Complex Regionaal Pijn Syndroom is veel onbekend. Het kan ontstaan na een letsel of een operatie aan een arm of been. De ernst ervan staat los van de ernst van het letsel. Een klein letsel, bijvoorbeeld een kneuzing van de hand, kan een ernstige vorm van CRPS geven. Een zwaar letsel kan in lichte mate CRPS geven en andersom.

CRPS is in Nederland ook bekend onder de namen Posttraumatische dystrofie, Sudeck Dystrofie (of Atrofie) en Sympathische Reflex Dystrofie.

Complex Regionaal Pijn Syndroom

Complex: ingewikkeld omdat er veel onduidelijk is waardoor CRPS ontstaat. Naast pijn en stijfheid zijn er ook andere klachten mogelijk.

Regionaal: in de arm/hand of het been/voet

Pijn: die niet passend is bij het letsel aan de arm/hand

Syndroom: er zijn verschillende soorten klachten

Handtherapie

Passend bij het complex regionaal pijnsyndroom is dat u de arm/hand minder kunt gebruiken. Er ontstaat vaak een heftige reactie op minimaal gebruik, belasting of aanraking.

Mensen reageren vaak door:

1. de arm/hand stil te houden en zo min mogelijk te gebruiken.

of

2. veel te gaan oefenen om de arm te trainen. Dan kan er ook heftige pijn komen. De patiënt denkt nog meer te moeten oefenen.

De oplossing voor het herstel ligt in bewegen. Niet te veel en niet te weinig.

Zo nodig kan uw arts u medicijnen geven. Medicijnen kunnen de pijn verminderen of helpen om beter te slapen.



Uw behandelteam

Het HPC is een revalidatiecentrum. U zult behandeld worden door een ergotherapeut, fysiotherapeut en revalidatiearts. Zo nodig kunt u praten met een psycholoog en/of maatschappelijk werker. Uw behandelplan is afhankelijk van uw klachten. Samen met u gaan we kijken hoe we de pijn kunnen verminderen. En vooral hoe we het gebruik van de hand/arm kunnen verbeteren. Zodat u deze weer kunt gebruiken bij dagelijkse activiteiten, uw hobby's, sporten en werk.

Verwachtingen

Helaas kunnen wij het resultaat van de behandeling niet voorspellen. De meeste patiënten die CRPS krijgen, herstellen binnen enkele weken of maanden.

CRPS verloopt bij iedereen anders. Het is heel moeilijk om te voorspellen hoe lang u klachten zult ervaren. En hoe lang u therapie nodig heeft.

Het herstel kan lang duren, soms zelfs enkele maanden tot een aantal jaar. Uw behandelaren zullen er alles aan doen om u zo goed mogelijk te begeleiden. Samen werken we toe naar een hand die u zo snel mogelijk weer kunt inzetten.

Hopelijk bent u na afloop van de behandeling klachtenvrij. Bij sommige patiënten gaan de klachten niet helemaal over. Het is in ieder geval bewezen dat het zinvol is om in een zo vroeg mogelijk stadium te starten met de behandeling.

Wat kunt u zelf doen om u beter te voelen?

Het is belangrijk om leuke dingen te blijven doen. Er moet een evenwicht zijn tussen uw activiteiten en rust nemen. Stop op tijd. Als u te lang doorgaat, duurt het langer om daarvan te herstellen. Zoek naar activiteiten die u wel kunt doen in plaats van dingen die u niet kunt.

De inhoud van deze brief is voor een deel overgenomen van de website www.crps-vereniging.nl. Voor meer informatie kunt u op deze website verder lezen over CRPS.

Op het internet is veel informatie te vinden. Wij adviseren u om alleen betrouwbare websites te bezoeken. Of vraag het aan uw behandelaar van het HPC.