

Pas wanneer de hand niet meer goed functioneert wordt duidelijk hoe vaak deze in het dagelijks leven wordt gebruikt. Met 27 botjes, verbonden door kleine gewrichtjes, is de hand enorm beweeglijk, maar dat maakt haar ook kwetsbaar voor complexe blessures en aandoeningen.

Expertise centrum voor complexe hand- en polsproblemen



Revalidatiearts
Stefanie Bleeker

Bij het Hand & Pols Centrum wordt in een **multidisciplinair** behandelteam gewerkt door een team van experts die precies weten wat nodig is om de **hand en pols** weer optimaal te laten functioneren. Revalidatiearts Stefanie Bleeker geeft inzicht in het werk van het revalidatiecentrum en de verschillende **behandeltrajecten** die hier worden aangeboden.

COMPLEXE CASUSSEN

Het Hand & Pols Centrum (HPC) behandelt een breed scala aan patiënten, van trauma na een ongeval tot chronische aandoeningen, zoals reumatoïde artritis en artrose. De zorg richt zich hierbij vooral op complexe casussen, waarbij er sprake is van uitgebreide, danwel multiple klachten al dan niet met belemmerende/onderhoudende/beïnvloedende factoren. "We zien veel patiënten na operaties, zoals bij pees- of zenuwletsel, maar bijvoorbeeld ook mensen met chronische peesontstekingen of uitgebreide artrose. Ook wordt nabehandeling geboden voor patiënten die in de eerste lijn niet voldoende hersteld zijn. Een voorbeeld hiervan is de behandeling van patiënten met artrose die na een operatie nog steeds klachten ervaren. Soms komen patiënten ook met twijfelachtige of moeilijk te diagnosticeren aandoeningen, waarbij het team van Het Hand & Pols Centrum het

probleem verder onderzoekt."

SPALK OP MAAT

Spalken spelen een belangrijke rol in de revalidatie van veel patiënten met hand- of polsproblemen. Ze zorgen voor bescherming na operaties, stabiliteit en voorkomen verdere beschadiging van de gewrichten

Soms komen patiënten ook met twijfelachtige of moeilijk te diagnosticeren aandoeningen

of pezen. Mocht u in aanmerking komen voor een duurzame spalk, dan maken we eerst een proefspalk. Er zijn verschillende materialen beschikbaar en we kijken altijd naar de meest duurzame optie voor de patiënt. Het doel is om een spalk te creëren die goed past en langdurig ondersteuning biedt, gezien de kosten van deze hulpmiddelen

vaak hoog zijn en de zorgverzekeraar ze slechts eens in de twee jaar vergoedt."

REVALIDATIEPROCES

"Het revalidatieproces na een hand- of polsoperatie duurt meestal drie tot vier maanden. De eerste periode na een pees- of botletsel mag de hand of pols helemaal niet belast worden. De focus in die periode ligt vooral op het behoud van mobiliteit, zodat stijfheid wordt voorkomen. Na die periode wordt er langzaam begonnen met krachttraining en belasting opbouwen. Hoewel de hand of pols na twaalf weken vaak functioneel is, duurt het herstel van de kracht en het volledig gebruik van de hand meestal langer. Het is een proces dat tijd nodig heeft. Krachtverlies is vaak nog aanwezig na die eerste twaalf weken en daar werken we dan verder aan met specifieke oefeningen en begeleiding."

BELASTBAARHEID

Naast behandeling biedt het Hand & Pols Centrum ook advies over preventieve maatregelen om hand- en polsproblemen te voorkomen. "Bij mensen met belastingsklachten is het belangrijk om herhaalde bewegingen te vermijden of af te wisselen", zegt Bleeker. "Een handige tip is om micropauzes in te bouwen tijdens werk of activiteiten, bijvoorbeeld om de dertig minuten even twee minuten pauze te nemen."

WILT U MEER WETEN OVER HET HAND & POLS CENTRUM?

Het Hand & Pols Centrum heeft vestigingen in Amsterdam, Arnhem, Den Haag, Dordrecht, Goes, Gouda, Rotterdam en Terneuzen. U kunt uitsluitend met een verwijzing van een specialist of huisarts een afspraak inplannen op één van deze vestigingen. U kunt ook een kijkje nemen op www.hpc.nl