

**Informatie-  
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

**Pols- en handrevalidatie**  
**Handartrose**



**Fysische revalidatie en Reumatologie**



# Inleiding

Met deze brochure willen wij u graag verduidelijken wat artrose inhoudt. Veder gaan we uitgebreider in op handartrose.

Op onze fysieke revalidatieafdeling van het OLV Aalst zijn een groot aantal van onze patiënten, mensen met artrose. Het voorkomen van artrose verloopt bij iedereen anders en kan het dagelijks leven in belangrijke mate beïnvloeden. Afhankelijk van het aangetaste gewricht kunnen zich verschillende symptomen voordoen.

Handartrose is een vorm van artrose die vaak rechtstreeks invloed heeft op ons handelen. Deze vorm komt zowel bij mannen als vrouwen voor en dit voornamelijk vanaf 60 jaar. Hoe deze aandoening tot uiting komt en welke mogelijke oplossingen hierbij voor handen is, willen wij u graag uitleggen.

# Artrose

## Begripsomschrijving

Met artrose wordt bedoeld dat één of meerdere gewrichten zijn aangetast door slijtage van het gewrichtskraakbeen.

Het kraakbeen bedekt in het gewricht de gewrichtskop en de gewrichtspan. Met het ouder worden en de grote druk op het kraakbeen (omwille van het vele bewegen) gaat de kwaliteit van de het kraakbeen achteruit. Het wordt brozer, dunner en gaat geleidelijk aan afbrokkelen tot het helemaal zal verdwijnen. Als gevolg hiervan gaat het lichaam de raak oppervlakken vergroten om zo de verhoogde druk op te vangen. Dit geeft dan de typische vervormingen van het gewricht.

Het gaat hier steeds om een chronisch en progressief proces. Dit betekent dat de aandoening blijft duren en langzaam ernstiger wordt.

Artrose kan zowel in één als in meerdere gewrichten voorkomen. De meest aangetaste gewrichten zijn de wervelkolom, hand-, knie- en heupgewrichten.

## Voorkomen

Artrose komt het vaakst voor bij ouderen. Volgens de Vlaamse Reumaliga heeft ongeveer 90% van de 60-plussers artrose, al dan niet sterk aanwezig. Niet alleen oudere personen kunnen artrose krijgen, ook jonge mensen blijven niet gespaard van de diagnose.

Door de toenemende levensverwachting zullen de cijfers de komende jaren blijven toenemen.

## Soorten artrose

Hierin kunnen we twee grote categorieën onderscheiden:

- Primaire artrose:

Ontstaat door de natuurlijke verandering van het gewricht, er is geen uitlokkende factor.

- Secundaire artrose:

Dit is te wijten aan een pathologische verandering in het gewricht. Dit kan gaan over een trauma na ongeval, operatie, aangeboren afwijking, overgewicht, zwaar sporten of werken met te weinig herstel.

## Symptomen

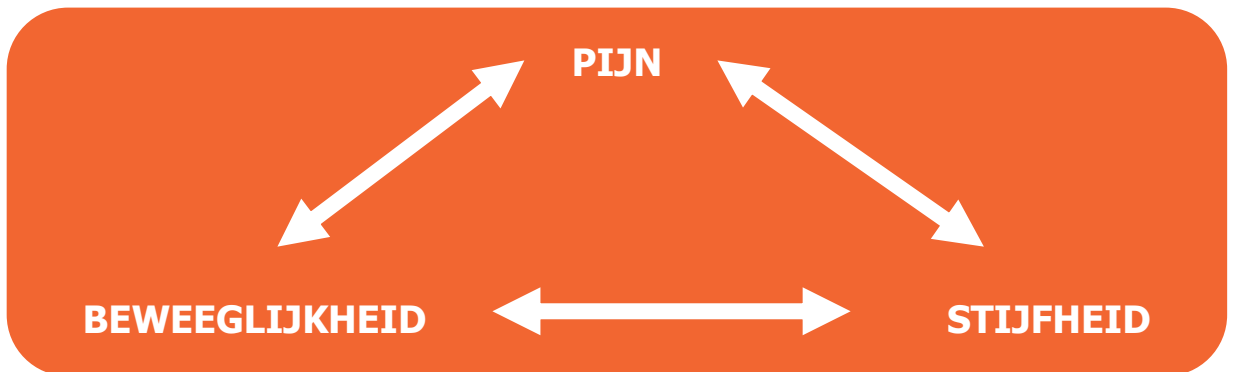
Belangrijk is te vermelden dat niet altijd alle symptomen voorkomen bij patiënten met artrose. Ook de ernst van de symptomen varieert van patiënt tot patiënt. Wel kunnen we zeggen: hoe ernstiger de schade aan het gewricht, hoe ernstiger de symptomen tot uiting komen.

- Pijn: Dit is meestal het eerste symptoom dat bij artrose tot uiting komt. Dit kan echter in verschillende vormen of op verschillende manieren voorkomen. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen wanneer er beweging is en dan terug verdwijnen bij rust. Een andere pijn is startpijn, deze start met een beweging na een rustperiode.

Soms bevindt de slijtage van het gewricht zich in een verder gevorderd stadium dat de patiënt geen pijn meer ondervindt. Het is als het ware een gewoonte geworden om dit gevoel te dragen. Het lichaam herkent dit niet meer als pijn.

- Stijfheid: Stijfheid kan op twee manieren tot uiting komen. Dit kan bijvoorbeeld 's morgens voorkomen wanneer de patiënt opstaat (ochtendstijfheid) of bij aanvang van een activiteit van het dagelijks handelen. Hierbij verlopen de eerste bewegingen dan wat stroever, maar deze verdwijnen al na enkele minuten.
- Bewegingsbeperking: Als gewrichten pijnlijk en stijf aanvoelen, is het moeilijker om te bewegen. Door minder te bewegen wordt het gewricht samen met de omringende spieren verzwakt.

De onderlinge relatie tussen deze drie symptomen kan leiden tot een zogenaamde vicieuze cirkel.



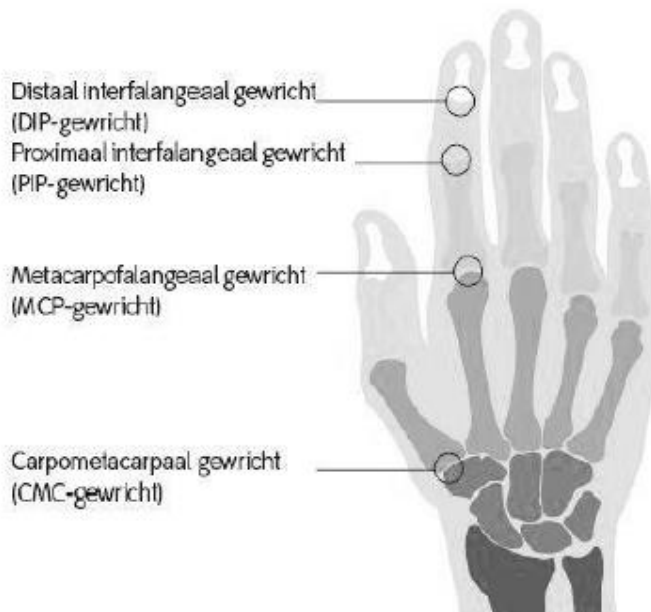
# Handartrose

## Begripsomschrijving

De handen zijn één van de vaakst voorkomende plaatsen waar artrose zich voordoet. Hierdoor vindt er een verstoring plaats in de handfunctie.



Artrose in de hand komt vooral voor aan het carpo-metacarpaal (CMC) gewricht van de duim, de distaal interphalangeale (DIP) gewrichten en in mindere mate in de proximaal interphalangeale (PIP) gewrichten.





## Voorkomen

Studies tonen aan dat de tekenen van handartrose bij personen boven de 70 hoger is bij vrouwen (26.2%), dan bij mannen (13.4%). Dat het aantal bij vrouwen hoger ligt, wordt meestal verklaard door de hormonale veranderingen die vrouwen ondergaan tijdens de menopauze.

## Symptomen

Ook hier zijn pijn, stijfheid, bewegingsbeperking en zwelling de typische symptomen. Een typisch kenmerk bij artrose van PIP en DIP gewrichten zijn de knobbelvormingen.



Ook bij artrose van het CMC-gewricht van de duim komen dezelfde symptomen voor. Kenmerkend is de diepe zeurende pijn aan de basis van de duim, ter hoogte van de handpalm. De pijn neemt toe wanneer een knijpbeweging wordt uitgeoefend, vb. draaien van een sleutel of het openen van een fles. Vaak zien we ook een afwijking van de normale stand, welke zorgt voor de typische Z-vormige duim.



## Behandeling

### Oefeningen

De oefeningen zijn ontwikkeld om de beweeglijkheid en de spierkracht te bevorderen. Hierdoor zullen alledaagse activiteiten zoals werken, huishouden, tuinieren, sporten vlotter verlopen. Het is van groot belang om de juiste spieren te trainen om via deze weg de duim in de juiste stand te gebruiken.

De oefeningen kan u terug vinden in onze praktische brochure "Pols- en handrevalidatie: praktische oefeningen voor in de thuissituatie."



### Spalk

Een spalk kan enerzijds een hulpmiddel zijn om de duim te ontzien en verdere belasting tegen te gaan. Anderzijds kan de spalk een bijdrage leveren om de juiste spieren aan te spannen om tot "de juiste stand van het duimgewricht" te komen.

Het CMC gewricht wordt gestabiliseerd en het middenhandsbeentje van de duim wordt in een functionele stand gepositioneerd. Er blijft een goede grijpfunctie aanwezig en de pijn bij belasting wordt verlicht. M.a.w. er wordt een zo goed mogelijke handfunctie nagestreefd.





## Hulpmiddelen

Personen met handartrose kunnen moeilijkheden hebben met het uitvoeren van specifieke taken waardoor ze al dan niet bewust deze taken op een andere (foutieve) manier gaan uitvoeren. Om deze taken op een veilige en gewrichtsbesparende manier uit te voeren bestaat er een ruim aanbod van hulpmiddelen en methodeveranderingen.

## Chirurgische ingreep

Indien de klachten blijven toenemen, oefentherapie en pijnstillende medicatie geen baat meer hebben en de persoon beperkt wordt in het dagelijkse handelen, kan er voor een operatie gekozen worden. Afhankelijk van de ernst van de aantasting van het gewricht zijn er verschillende operaties mogelijk.

## Educatief

Vaak hebben we de neiging om alledaagse handelingen steeds op dezelfde manier uit te voeren, deze zijn niet altijd gewrichtsvriendelijk. Daarom kan u rekening houden met de volgende tips:

- Activiteiten opsplitsen:

Activiteiten worden beter opgedeeld in kleine deeltaken, hieraan kan men dan kleine pauzes koppelen. Het nemen van micropauzes is beter dan een lange rustperiode na de hele activiteit. Wanneer men de activiteit in één keer tot een goed einde wil brengen, blijven de gewrichten gespannen en belast. Waardoor achteraf een grotere recuperatie nodig is.

- Beter grote gewrichten in plaats van kleine gewrichten:

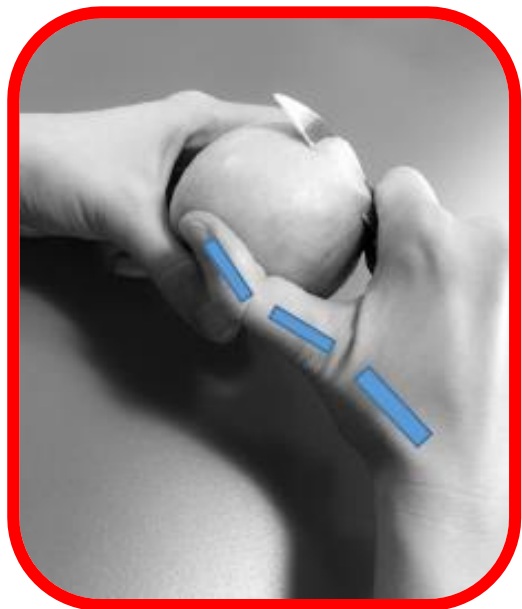
Bewegingen vanuit de schouder of elleboog kunnen de belasting van de kleinere gewrichten (pols en hand) overnemen. Belangrijk hierbij is dat men dan de grote gewrichten ook niet mag overbelasten.

- Belasting verdelen over meerdere gewrichten:

Wanneer meerdere gewrichten de last opvangen, wordt niet één gewricht extreem belast. Vb. een fles leeg gieten met behulp van beide handen of een emmer dragen met beide handen.

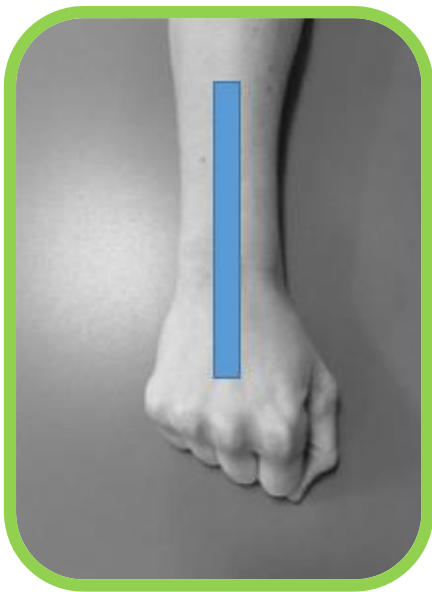


- Efficiënte houding van het gewricht:
  - CMC Bij het grijpen kan men beter de juiste pincetgreep uitvoeren. Dit betekent dat alle vingergewrichten geplooid worden en dat men het duimgewricht niet overstrekt.



- Pols

Werken met een stabiele pols zorgt voor de minste belasting. Men dient de hand zoveel als mogelijk in het verlengde van de pols te houden. Overmatig plooiën of strekken wordt vaak uitgevoerd omdat het lichaam zoekt naar de eenvoudigste en minst pijnlijke manier van handelen (compenseren). Op lange termijn kan dit echter voor meer schade zorgen.



- Voorbeeld: een fles openen.



- Voorbeeld: een glas water inschenken.



- Voorbeeld: een tas vasthouden.



- Voorbeeld: een dweil uitwringen.



- Voorbeeld: fietsen.





# Contactgegevens



## Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

*Fysische revalidatie en Reumatologie*

### Hoe kan u ons bereiken?

- Revalidatiezaal: 053/72 42 68

## Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse

*Fysische revalidatie en Reumatologie*

### Hoe kan u ons bereiken?

- Revalidatiezaal: 02/300 60 53

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 28/02/2020