

HAND EN POLSKLACHTEN

De hand en pols bestaan uit 27 botten welke verschillende gewrichten met elkaar vormen. Dankzij deze botten en gewrichten, gewrichtsbanden, zenuwen, pezen en spieren kunnen wij de handen en polsen in allerlei richtingen bewegen. Met dank aan deze structuren kunnen wij zowel veel kracht zetten als heel precieze bewegingen maken. Zo kunnen wij een pot of fles open draaien of iets opschrijven of tekenen.

Lastig wordt het wanneer u de hand of pols niet goed kunt gebruiken door een aandoening of trauma.

Er zijn veel verschillende aandoeningen of ziekten welke (kunnen) leiden tot niet volledig bruikbare vingers, handen en/of polsen. De meest bekende zijn o.a. het carpale tunnel syndroom, reuma, slijtage van het duimbasisgewricht. Maar natuurlijk zijn er nog vele andere oorzaken van hand en/of polsklachten, zoals een gebroken pols of vinger, of een vinger uit de kom, zenuwletsels of peesontstekingen. Kortom er zijn vele oorzaken van pols- en handklachten. Wanneer u hand-, vinger- of polsklachten heeft merkt u pas hoe vaak u de handen normaliter gebruikt op een dag. U loopt constant tegen uw klachten aan. Dit is heel vervelend en frustrerend.

METHODE

Fysiotherapie bij hand- en polsklachten bestaat uit een intakegesprek om een beeld te vormen van de klachten in relatie tot het beoogde functioneren.

Na dit gesprek zal de fysiotherapeut de hand en pols onderzoeken. Dit onderzoek bestaat uit verschillende onderdelen, waaronder een actief bewegingsonderzoek, een passief bewegingsonderzoek en afhankelijk van wat de fysiotherapeut in deze onderzoeken vindt zal hij/zij bepalen welke testen of onderzoeken erop zullen volgen. Na het complete onderzoek stelt de fysiotherapeut de diagnose en wordt het behandelplan met u besproken.

BEHANDELING

De behandeling kan zich op verschillende aspecten richten: beweeglijkheid, stabiliteit, coördinatie, kracht, pijn, functie.

Vaak zal de behandeling bestaan uit combinaties van deze aspecten. U zult ook huiswerk oefeningen meekrijgen. De exacte behandeling is natuurlijk afhankelijk van uw klachten en uw hulpvraag.

DUUR

De behandeling duurt 30 minuten per keer. Hoeveel behandelingen u nodig heeft en de frequentie van behandelen is afhankelijk van uw klacht. Dit zal na het intakegesprek en het fysiotherapeutisch onderzoek met u besproken worden.

KOSTEN

Indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie wordt de behandeling door uw zorgverzekering vergoed. Hoeveel uw zorgverzekering vergoedt is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Wij raden u aan dit vooraf na te kijken, het is echter uw eigen verantwoordelijkheid hierop te letten.

Indien u geïnteresseerd bent of een afspraak wilt maken, bel dan met 0229-215615 en vraag naar Meerjam.

Veel succes, Meerjam Bouman (hand)fysiotherapeut/ MSU echografist