

## Handtherapie bij artrose basisgewricht duim

*Uw revalidatiearts heeft u verwezen voor poliklinische revalidatiebehandeling in het Handenteam van Meander Medisch Centrum. In deze folder geven we u algemene informatie over handtherapie bij artrose van het basisgewricht van de duim.*



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

### Wat is artrose?

Normaal bestaat een gewricht uit twee botdelen, met daartussen een laagje kraakbeen. Dit laagje zorgt ervoor dat het gewricht soepel kan bewegen en is schok dempend. Bij artrose is er beschadiging en/of verlies van dit kraakbeenlaagje. De botdelen komen direct op elkaar te liggen en dit kan pijn geven bij bewegen. Artrose kan in principe in elk gewricht voorkomen en is een veelvoorkomende aandoening.

In de hand ontstaat artrose vaak in het basisgewricht van de duim. Dit gewricht wordt gevormd door een klein handwortelbeentje en het middenhandsbeentje van de duim. De vorm van dit gewricht geeft de duim de mogelijkheid veel kanten op te bewegen, maar dit gewricht is daardoor ook gevoeliger voor artrose.

Artrose van de duimbasis komt vaker voor bij vrouwen, en vaak na het 40<sup>e</sup> levensjaar. Eerder letsel van dit gewricht, zoals een breuk, vergroot de kans op artrose.

### Symptomen en klachten

Het eerste symptoom van artrose aan de duimbasis is meestal pijn bij het vastpakken van voorwerpen met duim en vingers, bijvoorbeeld bij het openen van potjes, het uitwringen van doekjes of het omdraaien van sleutels. Zware belastingen kunnen de pijn uitlokken. Naarmate de aandoening verergert, neemt de pijn toe, de kracht af en kan de duim zwellen bij inspanning. Uiteindelijk neemt de beweeglijkheid van het gewricht af.

### Prognose

Artrose is niet te genezen en kan langzaam erger worden. Door middel van anders leren bewegen, oefentherapie, een brace en eventuele operaties kan het proces vertragen of tot stilstand komen. Soms wordt een corticosteroid-injectie gegeven.

### Behandel mogelijkheden

Milde artrose van de duimbasis kan vaak goed worden behandeld zonder operatie. De handtherapeut leert u oefeningen om uw duim te versterken en uw duim op een minder belastende manier te gebruiken. Daarnaast kan de handtherapeut advies geven over een geschikte brace of er zo nodig een op maat maken.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

Als deze niet-operatieve behandelingen onvoldoende effect hebben, kan in overleg met de revalidatiearts en de plastisch chirurg gekozen worden voor een operatie. Er zijn verschillende operatiemogelijkheden voor uw duim, afhankelijk van het stadium van de slijtage. Het voornaamste doel van een operatie is het verminderen van pijnklachten.

Na de operatie krijgt u meestal twee à drie weken een gipsspalk om. Daarna start u met handtherapie. In ongeveer twaalf weken wordt de belastbaarheid van uw duim weer opgebouwd tot een niveau waarop u alle dagelijkse activiteiten weer kunt uitvoeren. U zult altijd iets inleveren op kracht en beweeglijkheid.

Mocht u naar aanleiding van deze informatiefolder nog vragen hebben, kunt u deze altijd stellen aan uw handtherapeut.