

Gewrichtsbescherming

Deze folder is bedoeld als naslagwerk bij de ergotherapie behandeling. De folder geeft u informatie en adviezen over het omgaan met uw mogelijkheden en beperkingen tijdens dagelijkse activiteiten. We beginnen met het bespreken van gewrichtsbescherming. Daarna worden algemene leefregels doorgenomen. Als laatste komen de toepassing van de leefregels en de gewrichtsbescherming in de praktijk aan de orde.

Wat is gewrichtsbescherming?

Gewrichtsbescherming heeft te maken met het voorkomen of beperken van beschadigingen van spieren, pezen en gewrichten. Het is het met beleid belasten van aangedane gewrichten. Dat is nodig wanneer uw gewrichten ontstoken zijn, maar ook in de periodes dat u nauwelijks of geen klachten hebt. Bij personen met reumatische klachten zijn de gewrichten kwetsbaarder. Verantwoord gebruik van de gewrichten kan wellicht schade in de toekomst voorkomen.

Bij gewrichtsontstekingen kunnen de banden rondom het gewricht uitrekken.

De stabiliteit van het gewricht neemt hierdoor af. Het gewricht is kwetsbaarder door verzwakt kraakbeen, verzwakte spieren en uitgerekte banden.

Het niet gebruiken van een gewricht is geen juiste gewrichtsbescherming: daardoor worden spieren rondom het gewricht zwakker, de beweeglijkheid van de gewrichten neemt af en stijfheid treedt op.

Gewrichtsbescherming kunt u toepassen bij dagelijkse activiteiten zoals het huishouden, werk en vrije tijdsbesteding en dient om klachten zoveel mogelijk te verminderen.

Gewrichtsbescherming van de handen

De kleine gewrichten van de handen worden vaak zwaar belast bij de dagelijkse handelingen. Het is belangrijk dat u weet hoe u rekening kunt houden met het gebruik van uw handen en polsen. Een ontstoken gewricht is stijf, pijnlijk, voelt warm aan en is gezwollen. Door de ontsteking zullen het kapsel en de banden rondom het gewricht wat uitgerekt zijn; het gewricht is hierdoor bij het bewegen een gedeelte van de stabiliteit kwijt. Ook zullen de spieren minder goed functioneren, omdat zij over het gezwollen kapsel en de banden van het gewricht lopen.

Ook nadat de acute ontsteking verdwenen is, is de stabiliteit van gewrichten vaak verminderd.

De basisgewrichten

De basisgewrichten in de hand en in het polsgewricht zijn vaak gevoelig voor belasting. Bij een actieve ontsteking van de basisgewrichten van de vingers kan het eerste vingerkootje naar beneden afglijden, waardoor de gewrichtsvlakken niet meer goed op elkaar passen.

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 Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

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.meandermc.nl

U kunt een meer stabiele stand van het basisgewricht bereiken door bij het gebruik van uw handen het basisgewricht in een licht gebogen stand te houden. Hierdoor zal het eerste vingerkootje minder naar beneden getrokken worden. U kunt dit bereiken door een dik voorwerp vast te pakken in plaats van een dun voorwerp.

Bij of na een ontsteking van het basisgewricht kunnen de vingers ook afglijden in de richting van de pink doordat de strekpezen als gevolg van de zwelling in het gewricht kunnen afglijden naar de buitenkant (ulnair deviatie). U kunt hiermee rekening houden door bij het zetten van kracht de vingers zo recht mogelijk te houden.

De pols

Ook de pols is gevoelig voor overbelasting. De pols wordt dik en doet pijn. De meest stabiele stand van de pols is de rechte stand.

Algemene leefregels

Wissel rust en activiteit af

Door het inlassen van rustpauzes zorgt u ervoor dat uw lichaam zich weer herstelt, u krijgt hierdoor weer nieuwe energie. Dit voorkomt oververmoeidheid.

Bij regelmatige korte rustpauzes herstelt het lichaam zich beter van vermoeidheid dan bij één lange rustpauze.

Houd rekening met de pijn

Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Bij een actieve ontsteking in een gewricht is de pijn een teken dat u voorzichtiger met het gewricht moet omgaan.

Blijf in beweging

Als u niets doet, zult u minder pijnklachten hebben, want u belast uw spieren en uw gewrichten minder. U loopt echter het risico dat u meer klachten krijgt wanneer u na een tijd niets doen weer in actie komt. Ook neemt uw conditie af. Wanneer u gedurende langere tijd weinig of niet beweegt, kunnen uw gewrichten bovendien verstijven.

Voorkom te veel inspanning

Met te veel inspanning wordt bedoeld inspanning die fors boven uw lichamelijke mogelijkheden ligt. U merkt dan achteraf de gevolgen, bijvoorbeeld pijn of vermoeidheid.

Beperk statische belasting

Met statische belasting van de spieren bedoelen we het aanspannen van de spieren zonder dat er beweging te zien is. Een spier die statisch aanspant, is sneller vermoeid dan een spier die beweegt. Een spier die statisch werkt, krijgt namelijk veel minder voedingsstoffen en zuurstof uit het bloed en afvalstoffen hopen zich op in de spier. Wanneer de spieren en de kapsels van het gewricht vermoeid raken, heeft het gewricht minder ondersteuning. Dynamische beweging is ook beter voor het gewricht, met name voor gewrichten die al wat arthrotisch zijn. Voorbeelden van statische belasting zijn: lang staan, telefoneren en schrijven.

Praktische toepassing

Praktische toepassing van leefregels en gewrichtsbescherming

Het toepassen van de leefregels en gewrichtsbescherming is niet gemakkelijk. Het betekent dat u nieuw gedrag moet aanleren en toepassen in het dagelijks leven, ook wanneer u minder klachten hebt.

U kunt belasting tijdens de activiteiten op twee manieren verminderen:

- A: door een activiteit op een andere manier te doen
- B: door een hulpmiddel te gebruiken.

Een andere manier van werken of het gebruiken van hulpmiddelen is raadzaam als de kracht waarmee de gewrichten worden belast groot is, zoals bijvoorbeeld bij wringen of een kraan open en dicht draaien. In de volgende paragrafen kunt u lezen hoe u op een andere, minder belastende wijze uw activiteiten kunt uitvoeren.

Toepassen van gewrichtsbescherming

1. Gebruik grote gewrichten in plaats van kleine;
Grote gewrichten zijn de gewrichten van knie, elleboog, schouder of heup; kleine gewrichten zijn de gewrichten in de hand of in de voet. Maak, daar waar mogelijk, gebruik van grote gewrichten in plaats van kleine, omdat kleine gewrichten kwetsbaarder zijn dan grote. Als u toch kleine gewrichten moet gebruiken, verdik dan de handgreep, zodat u minder kracht hoeft te gebruiken.
 - Draag een tas aan uw elleboog in plaats van aan uw hand.
 - Verdik een pen of verdik handvatten van gereedschap.
2. Verdeel de belasting over meerdere gewrichten. Als u meerdere gewrichten tegelijkertijd gebruikt, wordt de belasting over de gewrichten verdeeld, met als gevolg dat een handeling minder kracht kost.
 - Pak een voorwerp met uw hele hand in plaats van met de vingertoppen.
 - Houd een mok niet met de vingers bij het oor vast, maar pak de mok met beide handen vast, of ondersteun de mok met één hand.
3. Voorkom ééhandige langdurige belasting.
 - Til een koekenpan met twee handen.
4. Zorg voor afwisseling in houding en beperk statische belasting.
 - Ga af en toe zitten tijdens het koken.
5. Vermijd krachtgrepen, zoals wringen en het dragen van zware dingen:
 - knijp een vaatdoek uit;
 - gebruik een koffer op wieltjes in plaats van een koffer te dragen;
 - schuif een pan over het aanrecht in plaats van optillen;

- indien tillen niet te voorkomen is, dient het gewicht over meerdere gewrichten verdeeld te worden: pak een waterketel bijvoorbeeld met twee handen.
6. Gebruik gewrichten in de meest stabiele stand. De meest stabiele stand van een gewricht is die stand waarbij de gewrichtsvlakken elkaar over een groot oppervlak raken.
- Afwassen met een spons in plaats van een borstel: de pols blijft recht, dit is de meest stabiele stand.
 - Laat een boodschappentas niet aan uw hand bungelen, maar draag hem voor de buik.

Het oppakken van een fluitketel: met 1 hand en een gebogen pols worden de gewrichten verkeerd belast.

Gewrichtsbescherming: de fluitketel wordt opgepakt met 2 handen en rechte polsen.

Werk zo praktisch mogelijk

- Let er bij het opbergen van uw spullen op dat u niet onnodig heen en weer moet lopen.
- Zorg dat spullen die u het meest nodig hebt vooraan en binnen handbereik staan. Spullen die u minder vaak gebruikt, zet u achter in de kast en spullen die u nooit gebruikt, ruimt u op of gooit u weg.
- Berg spullen die bij elkaar horen bij elkaar op (bijvoorbeeld ontbijtspullen).
- Stapel niet te veel spullen op in kasten en zet de spullen niet te veel achter elkaar.
- Berg zo veel mogelijk op tussen schouder- en heuphoogte.

Om praktisch te kunnen werken in de keuken moet de inrichting van de keuken zo zijn als de volgorde van de handelingen bij het koken, dat wil zeggen: koelkast, aanrecht, gootsteen, aanrecht, gasfornuis en afzetvlak zo veel mogelijk achter elkaar gerangschikt.

Vereenvoudig de werkzaamheden

Ga na of een activiteit niet eenvoudiger kan, bijvoorbeeld door handelingen achterwege te laten (bijvoorbeeld het grover snijden van groenten, het naspoelen van de vaat, het afdrogen) of de volgorde te veranderen.

Door het werk te plannen kan veel energie bespaard worden.

“Wie zijn hoofd gebruikt, hoeft zijn benen minder te gebruiken”.

Wissel van houding

Lang staan is vermoeiend, wissel daarom staand en zittend werk af. Dit is mogelijk door een keukentafel of werkblad met stoel in de keuken of werkplaats te zetten.

Zorg voor een juiste werkhouding

Zowel de werkhouding als de werkhoogte zijn belangrijk. De werkhoogte is de hoogte waarop de handen bezig zijn, het werkvlak kan lager zijn. Dit kan bij allerlei activiteiten toegepast worden, bijvoorbeeld bij het klussen, computeren of keukenactiviteiten.

Keukenactiviteiten

Eten koken kan een grote belasting zijn voor uw lichaam. Door het nemen van maatregelen en eventueel het gebruiken van hulpmiddelen kan de belasting verminderd worden.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Afzetruimte naast het fornuis, zodat u niet lang hoeft te tillen.
- Werkvlakken op één hoogte brengen, zodat u de pannen kunt schuiven.
- Een kruk of werkstoel in de keuken, zodat u regelmatig kunt gaan zitten bij het werk.
- Beenruimte onder de gootsteen door het gootsteenkastje gedeeltelijk leeg te ruimen.
- Tillen en dragen van voorwerpen voorkomen, schuif bijvoorbeeld een ketel over het aanrecht, eventueel met een doekje eronder.
- Lichtgewicht keukengerei.
- Boodschappen thuis laten bezorgen of in auto laten zetten.
- Een ketel niet tillen terwijl u hem vult, maar zet hem in de gootsteen onder de waterstraal.
- Een kopje laten staan terwijl u inschenkt.
- Schuren van pannen voorkomen, laat ze eerst voorweken.
- Geen koud water gebruiken als uw gewrichten ervan verstijven.
- Een spons gebruiken in plaats van een aanrechtdoekje om wringen te voorkomen. Er bestaan ook handwringertjes; deze zijn wel duur in aanschaf.
- Apparaten en hulpmiddelen gebruiken, die in de handel zijn om het werk te verlichten, zoals keukenmachine, staafmixer, elektrische blikopener, stoffer en blik met verlengde steel, reumames, kaasschaaf met gehoekt handvat, allesopener, dunschiller met breed handvat, afgietdeksel, éénhendel mengkraan, anti-slip materiaal, dienwagen.