

Gewrichtsbescherming bij gewrichtsklachten

In deze folder vindt u informatie over gewrichtsbescherming bij verschillende reumatische aandoeningen.

Gewrichtsbescherming bij gewrichtsklachten

Het beschermen van uw gewrichten is van essentieel belang. Bij gewrichtsbescherming wordt een gewricht op een verantwoorde wijze ingeschakeld bij dagelijkse activiteiten zodat gewrichtsklachten kunnen worden verminderd en voorkomen.

U kunt zelf een bijdrage leveren aan het verminderen van pijn, overbelasting van uw gewrichten en vermoeidheidsklachten door uw gewrichten op een verantwoorde manier te gebruiken. Het voorkomen van klachten speelt een belangrijke rol in de behandeling van reumatische aandoeningen. Met kleine aanpassingen in uw dagelijkse leven, en gebruik van eenvoudige hulpmiddelen, kunnen veel klachten worden voorkomen.

Gewrichtsbeschermende uitgangspunten

In deze folder leggen we uit hoe u de volgende gewrichtsbeschermende uitgangspunten in uw dagelijks leven kunt toepassen.

- Belast een gewricht niet te lang en te zwaar;
- Blijf bewegen;
- Voorkom plotselinge bewegingen;
- Wissel rust en activiteit af;
- Houd rekening met pijn;
- Belast een gewricht in de meest stabiele stand;
- Voorkom lang in één en dezelfde houding te werken;
- Gebruik de grote in plaats van de kleine gewrichten;
- Verdeel de belasting over meerdere gewrichten.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Belast een gewricht niet te lang en te zwaar

Het bewegen bij een reumatische aandoening kan pijnlijk zijn. De pijn kan toenemen wanneer u de gewrichten te lang of te intensief belast. Indien de pijn langer dan een half uur aanhoudt, na het uitvoeren van een activiteit, is er sprake van overbelasting. Om overbelasting te voorkomen zijn er de volgende tips:

- Voer de activiteit op een rustig tempo uit;
- Voer de activiteit op een aangepaste wijze uit;
- Verdeel de kracht die bij de activiteit komt kijken over meerdere gewrichten;
- Gebruik een hulpmiddel om de activiteit minder belastend te maken.

Blijf bewegen

Wanneer u regelmatig beweegt, worden voedingsstoffen bij het gewricht aangevoerd en afvalstoffen afgevoerd. Hierdoor blijven uw gewrichten soepel.

Indien u te weinig beweegt, vergroot u dus de kans dat de gewrichten stijver worden. Wanneer u te veel belast, overbelast u de gewrichten en kunnen de klachten van pijn, stijfheid en vermoeidheid toe nemen. Het is dus van belang dat u een evenwicht vindt tussen wat u wilt / moet doen (belasting) op een dag en wat uw lichaam aan kan (belastbaarheid).

Ook is bewegen essentieel om de spieren, pezen en banden rondom het gewricht te versterken. Door regelmatig lichamelijke activiteiten uit te voeren (ook oefeningen) kunt u de spieren, pezen en banden versterken.

U beweegt voldoende wanneer u dagelijks minimaal 30 minuten matig intensieve inspanning levert.

Bij matig intensieve inspanning verhoogt de hartslag en krijgt u een snellere ademhaling. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer u fietst en stevig wandelt. Wanneer de spieren, pezen en banden in goede conditie zijn, kunnen ze het beschadigde gewricht beter ondersteunen bij het opvangen van schokken.

Voorkom plotselinge bewegingen

Als u plotseling beweegt, kan er ineens veel kracht op uw gewricht komen te staan. Dit is voor de kwetsbare gewrichten extra belastend. Het kraakbeen kan door de plotselinge beweging niet als 'stootkussen' optreden om schokken op te vangen. Het is verstandig om rustig te bewegen.

Wissel rust en activiteit af

Naast bewegen is rust is net zo belangrijk, omdat hierdoor uw lichaam de kans krijgt zich te herstellen na een activiteit.

Rusten houdt niet per definitie in dat u naar bed moet gaan. Rusten kan ook in een comfortabele stoel of op de bank. U kunt beter regelmatig een korte pauze nemen in plaats van één keer een lange pauze. Dit kunt u doen door taken in stukjes te hakken. Wanneer u stofzuigt kunt u bijvoorbeeld eerst de woonkamer doen, rusten en vervolgens de slaapkamer.

Houd rekening met pijn

Pijn is een signaal van het lichaam waar u rekening mee moet houden. Wordt de pijn veroorzaakt door een ontstoken gewricht, dan is het belangrijk dat u het gewricht zo veel mogelijk rust geeft. Hebt u pijn na (over)belasting, dan is het verstandig om na te gaan wat u heeft gedaan en hoe u deze handelingen heeft uitgevoerd. U kunt vervolgens bekijken hoe u dat volgende keer op een andere manier doet om overbelasting te voorkomen.

Belast de gewrichten in de meest stabiele stand

Veel gewrichten kunnen ver buigen. In deze uiterste standen zijn ze extra kwetsbaar, omdat dan slechts een klein deel van het gewrichtsvlak de druk moet opvangen en de banden ver uitgerekt zijn. De spieren moeten dan extra aanspannen om de gewrichten stabiel te houden.

Als u bijvoorbeeld last heeft van uw pols is het aan te raden om de pols te belasten in de stand waarbij de duimkant van uw hand naar boven gericht is. Bijvoorbeeld voor het snijden zijn hiervoor aangepaste messen ontwikkeld. Zie foto 1 en 2.



Foto 1: belasting in onstabiele stand

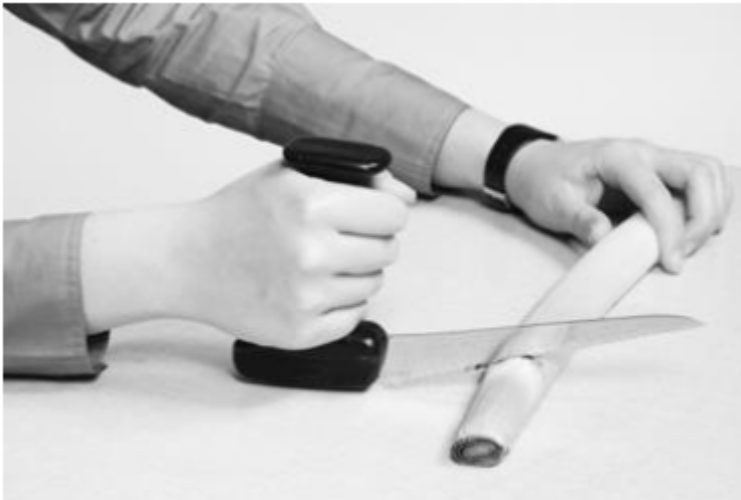


Foto 2: gewrichtsbeschermende houding

Voorkom lang in één en dezelfde houding te werken

Van deze eenzijdige belasting is bijvoorbeeld sprake tijdens het werken achter een computer (de schouderspieren worden aangespannen), het tillen van boodschappen, staan, schrijven, het strijken van kleding en het dragen van een tas. Door de langdurig onveranderde belasting wordt de bloedtoevoer naar de spieren en gewrichten verminderd. Hierdoor blijven er in de spieren meer afvalstoffen achter en wordt er minder zuurstof naar de spieren getransporteerd. Het gevolg hiervan kan kramp zijn en/of vermoeidheid en pijn.

Wanneer u niet eenzijdig belast, maakt uw lichaam daadwerkelijk een beweging. Uw spieren worden afwisselend aangespannen en ontspannen. Voorbeelden hiervan zijn lopen, bukken en stofzuigen.

Gebruik de grote in plaats van de kleine gewrichten

Grote gewrichten zijn de gewrichten van uw elleboog, schouder, knie en heup. De kleine gewrichten zijn de hand en polsgewrichten. De grote gewrichten van uw lichaam zijn over het algemeen minder kwetsbaar dan de kleine gewrichten. Probeer dan ook de kracht zoveel mogelijk te dragen met deze grote gewrichten.

Indien u toch de kleine gewrichten moet belasten, zoals bij schrijven of bij het eten met bestek, kunt u het beste de greep vergroten. U kunt bijvoorbeeld denken aan isolatiemateriaal van verwarmingsbuizen dat u om uw vork schuift. Zie foto 3 en 4.



Foto 3: zonder greepverdikker



Foto 4: met greepverdikker

Verdeel de belasting over meerdere gewrichten

Als u de kracht die bij een activiteit komt kijken over meerdere gewrichten verdeelt, wordt de belasting van alle gewrichten afzonderlijk kleiner. Zo kunt u bijvoorbeeld bij het inschenken van water uit een waterkoker twee handen gebruiken, in plaats van één. Een ander voorbeeld is om een voorwerp met de hele hand te pakken in plaats van met de vingertoppen. Zie foto 5 en 6.



Foto 5: belaste houding



Foto 6: gewrichtsbeschermende houding

We hopen dat het u lukt bovenstaande adviezen toe te passen. Voor hulpmiddelen kunt u onder andere terecht bij thuiszorgwinkels.

Meer informatie

Hebt u vragen, neem dan contact op met het Regionaal Reumacentrum: (040) 888 56 76.

Voor algemene informatie over reuma kunt u kijken op www.reumanederland.nl.

Voor meer informatie over dit onderwerp kunt u ook kijken op;

<https://reumanederland.nl/leven-met/hulp-en-aanpassingen/soorten-hulpmiddelen/hulpmiddelen-bij-ouderschap-en-opvoeding/>

www.ergotherapie.nl

www.hulpmiddelenwijzer.nl

Notities

Hebt u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

Bronvermelding: patiëntenfolder 'Gewrichtsbescherming bij gewrichtsklachten' LUMC