

# Ergotherapie bij artrose

## Inleiding

In deze folder leest u meer informatie over leefstijladviezen bij artrose die u kunnen helpen om de gevolgen van de reumatische aandoening te beperken.

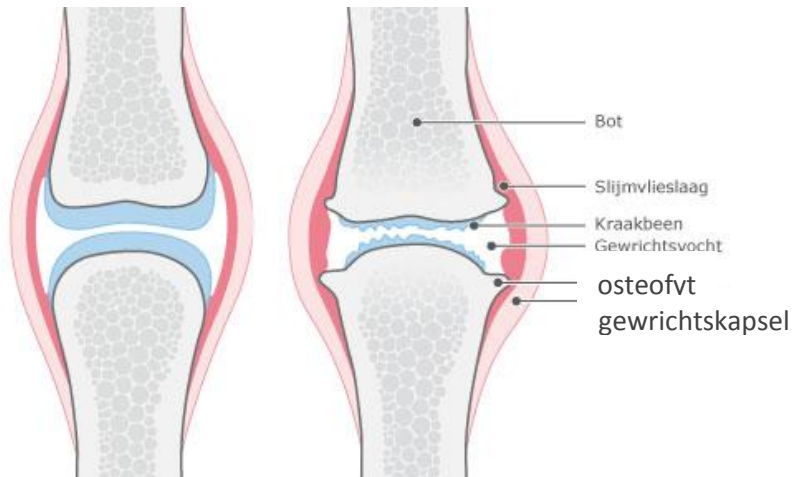
## Ergotherapie

Een ergotherapeut kan u helpen als u door de artrose moeite heeft met alledaagse handelingen zoals koken, wassen en aankleden. U krijgt praktische tips hoe u dit het beste kunt aanpakken en hoe u uw gewrichten zoveel mogelijk kunt ontzien.

## Artrose

Artrose is een reumatische aandoening waarbij het kraakbeen in kwaliteit achteruit gaat en dunner en zachter wordt. Dit proces kan in alle gewrichten optreden, maar er zijn gewrichten waarin het vaker voorkomt, zoals nek, duim en vingers. Artrose is een chronische aandoening en verloopt langzaam progressief. Dit willen zeggen dat het niet over gaat en langzaam erger wordt. De klachten zijn vaak pijn, stijfheid en vermoeidheid. Genezen lukt niet, maar er is wel degelijk iets te doen aan de klachten die u door de artrose ervaart.

## Wat gebeurt er bij artrose?



Op de linker afbeelding ziet u een gezond gewricht. In het gewricht komen twee botten bij elkaar. Om deze botten niet tegen elkaar te laten schuren, zitten er op het uiteinde van de botten schokdempende kussentjes. Dit is kraakbeen. De botten in het gewricht worden bij elkaar gehouden door banden en een gewrichtskapsel. Aan de binnenkant van het kapsel zit een slijmvlieslaag, ook wel synovium genoemd. Deze laag werkt als een smeermiddel.

Op de rechter afbeelding ziet u een gewricht wat is aangetast door artrose. Bij artrose worden de kraakbeenkussentjes afgebroken. Na verloop van tijd gaan de botten over elkaar heen schuren. Het bot probeert de schade te herstellen door dikker en breder te worden. Aan de rand van het gewricht vormen zich puntige, benige aangroei's, osteofyten genoemd.

Het over elkaar heen schuiven van bot en de osteofyten kunnen zorgen voor pijn. Soms ontstaat er vocht in het gewricht door een ontsteking. Een gewricht wordt dan warm, dik en stijf.

## Leefstijl

Artrose heeft vaak vervelende gevolgen voor uw manier van leven. Vaak kunt u niet meer alles doen zoals u het gewend was te doen. Het evenwicht tussen wat u wilt doen (belasting) en wat u kunt doen (belastbaarheid) kan verstoord zijn. Artrose is niet te genezen, maar u kunt door het opvolgen van bepaalde adviezen er wel voor zorgen dat het niet sneller achteruit gaat dan nodig.

## Gewrichtsbescherming

Het doel van gewrichtsbescherming is het voorkomen van en/of beperken van beschadigingen en overbelasting van het gewricht. Om (verdere) beschadiging van uw gewricht te voorkomen en achteruitgang in beweeglijkheid zo veel mogelijk te beperken, leert u tijdens de ergotherapie om uw gewrichten op de juiste manier te gebruiken. Aandachtspunten tijdens de behandeling zijn:

- **Gebruik uw grote gewrichten**

Grote gewrichten zoals bijvoorbeeld de schouder of knie zijn vaak beter belastbaar dan kleine gewrichtjes zoals in de vingers. U leert tijdens de activiteiten die u doet op welke manier u gebruik kunt maken van uw grotere gewrichten.

- **Verdeel uw kracht**

Door gebruik te maken van meerdere gewrichten wordt de kracht verdeeld over deze gewrichten. Vooral uw handen en armen kunt u op deze manier ontlasten. Probeer handelingen zoveel mogelijk met twee handen uit te voeren.

- **Voorkom langdurige belasting**

Bij langdurige belasting kan uw lichaam oververmoeid raken. Probeer de belasting te verdelen door activiteiten over de dag en de week te verdelen. Het is goed om regelmatig rustpauzes te nemen. Ook afwisseling tussen lichte en zwaardere activiteiten is belangrijk.

- **Voorkom langdurig werken in dezelfde houding**

Door langdurig in dezelfde houding te werken, vermindert de bloedtoevoer naar de spieren en gewrichten. Hierdoor blijven in de spieren meer afvalstoffen achter en wordt minder zuurstof naar de spieren getransporteerd. Het gevolg hiervan kan kramp en/of vermoeidheid en pijn zijn. Voorbeelden van langdurige eenzijdige belasting zijn bijvoorbeeld schrijven, het strijken van kleding en het dragen van een tas.

- **Gebruik uw gewrichten niet in de uiterste stand**

In de uiterste stand is een gewricht extra kwetsbaar voor beschadigingen, omdat dan slechts een klein deel van het gewrichtsvlak de druk op moet vangen en de banden ver uitgerekt zijn. De spieren moeten extra aanspannen om de gewrichten stabiel te houden. Een uiterste stand is bijvoorbeeld het volledig buigen van de pols.

- **Vermijd krachtige grepen**

Krachtige grepen zoals het uitwringen van een vaatdoekje of het dragen van een zware koffer kunt u beter voorkomen.

- **Voorkom zijdelingse bewegingen van de vingers richting de pink**

Om scheefstand van de vingers richting de pink te voorkomen, is het belangrijk om bewegingen/druk in deze richting te vermijden. Hierdoor wordt het afglijden van de vinger richting de pink beperkt. U kunt hier rekening mee houden door bijvoorbeeld een mok niet met uw vingers bij het oor vast te houden, maar met beide handen.

## **Bewegen**

Regelmatig bewegen is belangrijk om uw gewrichten en spieren zo optimaal mogelijk te houden. Beweging houdt uw gewrichten soepel en u traint de spieren die het gewricht stevigheid geven. Daarnaast kunt u met het trainen van spieren ervoor zorgen dat u meer controle krijgt over de bewegingen die u met de gewrichten moet maken. Beweeg bij voorkeur iedere dag 30 minuten matig intensief, naast uw normale dagelijkse bezigheden. Het gaat om een goed evenwicht: voldoende beweging om soepel te blijven, maar ook voldoende rusten om beschadigingen te voorkomen. Het is dus belangrijk dat u rekening houdt met uw grenzen. Zorg voor regelmaat en een goede opbouw.

Bij de ergotherapie is vaak extra aandacht voor klachten van de handen. U kunt oefeningen krijgen om de mobiliteit en/of de kracht te verbeteren. In sommige situaties kan ook gekozen worden voor een tijdelijke spalk om klachten te doen verminderen.

## **Voorkom overbelasting**

Als u overbelasting wilt voorkomen, is het vaak nodig om keuzes te maken. Kijk goed naar wat echt nodig is om zelf te doen en wat u aan anderen kunt overlaten. Kunt u activiteiten anders indelen door bijvoorbeeld vaker korte pauzes in te lassen? Een goede planning kan hierbij helpen. Door uw manier van leven aan te passen, laat u de artrose uw leven niet overheersen. Deze levensstijl wil niet zeggen dat u nooit meer uit de band mag springen.

## Hulpmiddelen

Hulpmiddelen zorgen ervoor dat het minder kracht kost om een handeling uit te voeren. Denk bijvoorbeeld aan een verdikt handvat voor bestek of een elektrische opener. Het leren omgaan met een hulpmiddel heeft tijd nodig. Door hulpmiddelen te gebruiken, kunt u overbelasting voorkomen. Bij de ergotherapie wordt samen met u bekeken wat voor u van toepassing is. U kunt hulpmiddelen uitproberen.

## Omgaan met pijn

Pijn is een van de vervelendste klachten bij gewrichtsaandoeningen. Het kan een waarschuwingssignaal van het lichaam zijn, maar dit hoeft niet altijd zo te zijn. Bij het leren omgaan met pijn gaat het om het vinden van een evenwicht:

- Probeer te luisteren naar uw lichaam.
- Probeer te ontspannen eventueel met ontspanningsoefeningen.
- Zoek afleiding.
- Zorg voor voldoende beweging en houdt uw conditie op peil.

Bij pijn kan het helpen om het gewricht warm te maken, bijvoorbeeld met een warme doek of een 'hotpack'. Soms is het gewricht ontstoken: het is warm en gezwollen. In dat geval moet u het gewricht juist koelen met bijvoorbeeld een 'icepack'.

## Omgaan met vermoeidheid

Vermoeidheid bij artrose komt veel voor en kan ervoor zorgen dat het uitvoeren van dagelijkse taken moeilijker wordt. Wanneer u uw lichaam overbelast, zal uw lichaam het nog moeilijker krijgen en nemen de pijn en vermoeidheid verder toe. Het leren hanteren van grenzen en leren luisteren naar uw lichaam is daarom heel belangrijk.

Tijdens de ergotherapie wordt geïnventariseerd welke beperkingen u heeft, waar uw interesses en behoeften liggen en welke vaardigheden of activiteiten u graag wilt uitvoeren. Belangrijk hierbij is een goede balans tussen activiteiten en herstelmomenten, een goede werkhouding, efficiënt werken en het toepassen van ergonomie. Kortom energiemangement (het voorkomen van overbelasting).

Doelen van energiemangement zijn:

- Het vinden van een balans tussen belasting en belastbaarheid.
- Het opbouwen van de algemene belastbaarheid.
- Het geven van overzicht in de activiteiten die u wilt gaan doen.

Vraagt u zich af kan en mag ik dit nog wel doen? Aarzel dan niet en vraag advies aan de huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut, reumatoloog, reumaverpleegkundige of een andere hulpverlener.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de ergotherapeut via het secretariaat van de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20.

## Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Telefoonnummers en adressen

Afdeling Revalidatie  
T: 0492 – 59 56 20  
E: [ergotherapie@elkerliek.nl](mailto:ergotherapie@elkerliek.nl)



**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55