

Ergotherapie en hypermobiliteit

Inleiding

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

Ergotherapie

Een ergotherapeut kan u helpen als u door de hypermobiliteit moeite heeft met alledaagse handelingen zoals koken, wassen en aankleden. U krijgt praktische tips hoe u dit het beste kunt aanpakken en u leert op welke manier u uw gewrichten en spieren goed gebruikt.

Hypermobiliteit

Als u hypermobiel bent, zijn uw banden en pezen te soepel. Uw gewrichten krijgen daardoor niet genoeg steun en worden te beweeglijk. Meestal merkt u dat u hypermobiel bent aan de gewrichten in uw vingers en knieën en aan uw wervelkolom. Deze kunt u waarschijnlijk verder strekken dan andere mensen. Ook andere gewrichten kunnen te soepel zijn.

U hoeft geen last te hebben van uw hypermobiliteit, maar het is wel mogelijk dat u pijn krijgt aan uw spieren of gewrichten. Ook kunnen uw spieren sneller overbelast raken doordat zij het gebrek aan stabiliteit in het gewricht gaan compenseren. Hypermobiliteit kan vaak worden vastgesteld door een reumatoloog.

Wat gebeurt er bij hypermobiliteit?

Te soepele gewrichten geven over het algemeen geen ernstige problemen. Als u toch klachten heeft, gaat het meestal om pijn of overbelasting van de spieren. Deze klachten kunnen acuut en kortdurend zijn, maar ze kunnen ook langer aanhouden.

Als u klachten krijgt dan begint het meestal met vage klachten zoals spierpijn en pijn in uw gewrichten. Uw gewrichten kunnen opzwellen door de overbelasting, als er vochtophoping ontstaat.

Er is niet veel bekend over het verloop van hypermobiliteit. Wel is het duidelijk dat u bij hypermobiliteit meer kans heeft op overbelasting van uw gewrichten en spieren.

Leefstijl

Hypermobiliteit kan soms vervelende gevolgen hebben 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. Hypermobiliteit is niet te genezen, maar u kunt door het opvolgen van bepaalde adviezen er wel voor zorgen dat u uw gewrichten beschermt en niet overbelast.

Aandachtspunten tijdens de dagelijkse activiteiten 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.

- **Houd rekening met uw te soepele gewrichten.**

Door er rekening mee te houden kunt u voorkomen dat u klachten krijgt. Probeer uw spieren sterk te maken, maar pas op voor overbelasting.

- **Let op met bepaalde sporten.**

Doe liever niet aan sporten waarbij u veel snelle bewegingen maakt en steeds kort van houding veranderd, zoals tennis, boksen, squash, basketbal en skiën. Soms is het niet raadzaam om aan sporten te doen met een wedstrijdelement.

- **Blijf bewegen**

Hoe sterker uw spieren zijn, hoe beter zij uw gewrichten kunnen ondersteunen. 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.

- **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 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.

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. 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.

Spalk/silversplint

In sommige situaties kan ook gekozen worden voor een (tijdelijke) spalk of silversplint om klachten te doen verminderen en bewegingen te beperken.

Omgaan met pijn

Pijn is vaak 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:

- 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.

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.

Telefoonnummers en adressen

Afdeling Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

E: 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

