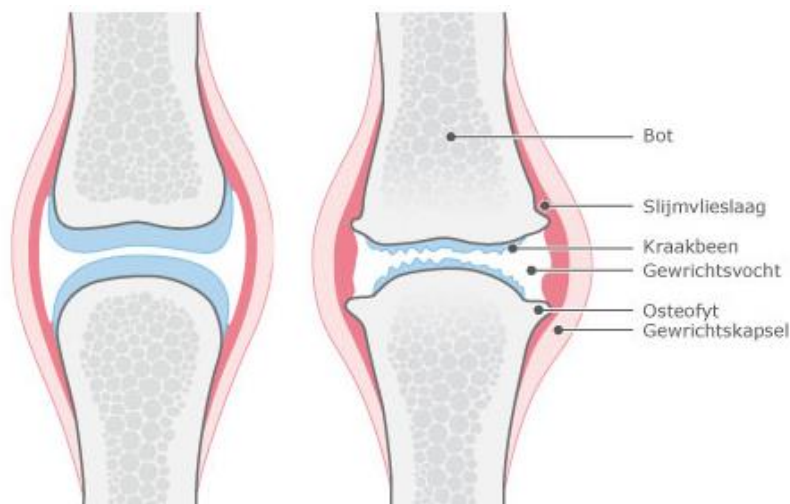


## Duimbasis artrose

### Wat is artrose?

Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen in kwaliteit achteruit gaat en dunner en zachter wordt. Dit proces kan in alle gewrichten optreden, de duim is hierin veelvuldig betrokken. Ondanks veel onderzoek is niet precies bekend wat de oorzaak van artrose is. Erfelijke factoren, zware langdurige belasting van gewrichten, veroudering en geslacht spelen een rol.

### 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 het kraakbeen.

De botten in het gewricht worden bij elkaar gehouden door banden en een gewrichtskapsel. Aan de binnenkant van de 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 kraakbeen kussentjes 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, osteofyten genoemd.

U kunt zich voorstellen dat 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.

### **Duimbasisartrose**

Duimbasisartrose, oftewel duimbasislijtage, is de meest voorkomende slijtage aan een gewricht in de hand. Dit komt omdat de duim het meest gebruikte onderdeel van onze hand is. Duimbasislijtage is, net als andere vormen van artrose, niet te genezen, maar de klachten kunnen wel verminderen door een gespecialiseerde behandeling.

### **Symptomen van duimbasis artrose**

Het meest voorkomende symptoom van duimbasis artrose is een diepe, zeurende pijn aan de basis van de duim. De pijn verergert vaak bij activiteiten waarbij een knijpbeweging wordt gemaakt. Ook treedt zeer geregeld krachtsverlies op, waardoor men dingen uit de handen laat vallen. Stijfheid in de ochtend en na een periode van rust is ook een kenmerkende eigenschap.

### **Onderzoek**

Duimbasis artrose kan door verschillende onderzoeken naar voren komen. Er kunnen röntgenfoto's gemaakt worden, hierop zijn bepaalde kenmerken van artrose zichtbaar, zoals bijvoorbeeld een vernauwing van de ruimte in het gewricht. De mate van artrose die op de foto zichtbaar is wil echter niet altijd wat zeggen over de hoeveelheid pijn die u ervaart. Bij het handtherapeutische onderzoek door de handtherapeut wordt er gelet op de stand van de duim, de spierkwaliteit en de kwaliteit van de omliggende gewrichten. Ook wordt er gekeken naar de functie van de duim in dagelijkse handelingen.

### **Behandeling**

#### **Conservatieve behandeling**

De conservatieve behandeling is gericht op het bestrijden van de pijn en behoud van een zo goed mogelijke functie van het gewricht en de spieren.

#### **Ergotherapie**

Als gevolg van de klachten van de duimbasis artrose kan u zich beperkt voelen in uw dagelijks leven. Het uitvoeren van alledaagse handelingen kunnen ineens een hele opgave voor uw zijn.

Het doel van de ergotherapie is dat u uw dagelijkse activiteiten zo zelfstandig mogelijk kunt uitvoeren. Ergotherapie helpt u door adviezen te geven over de manier waarop u de gewrichten zo goed mogelijk kunt beschermen en leert u vaardigheden om uw werk, je thuishouden en hobby's te vergemakkelijken. De ergotherapeut kan u adviezen geven over mogelijke hulpmiddelen die de belasting van dagelijkse activiteiten kunnen verminderen.

- *Gewrichtsbescherming*

De ergotherapeut kan samen met u gaan kijken naar alledaagse handelingen die u klachten verergeren. Het aanpassen van deze handelingen middels gewrichtsbeschermende adviezen kan uw klachten doen verminderen. Gewrichtsbeschermende principes hebben als doel het beter leren gebruiken van het gewricht om zo pijn en beschadigingen aan het gewricht te verminderen.

- *Spalk*

De houding van uw duim is bepalend voor de mate van pijn die u voelt. Door de houding van de duim te veranderen kan uw pijn significant verminderen. Een spalk kan een manier zijn om de juiste houding van uw duim te waarborgen. De ergotherapeut kan samen met u kijken naar een geschikte spalk en kan deze op maat voor u vervaardigen.

### **Fysiotherapie**

De fysiotherapeutische behandeling is gericht op het verbeteren van de stabiliteit en belastbaarheid van uw duim. Dit wordt gedaan door gerichte oefeningen om de spieren van uw duimbasis sterker te maken, zodat u in dagelijkse activiteiten uw duim op een betere manier kunt gaan gebruiken.

### **Aanvullende conservatieve behandel mogelijkheden**

Sinds enkele jaren wordt de combinatie van de voedingssupplementen glucosamine en chondroïtine steeds meer gebruikt. Dit zijn lichaamseigen stoffen, het kan pijnstillend werken en kan een positieve werking op de functie van het gewricht hebben. Helaas is dit wetenschappelijk niet bewezen, overleg altijd even met uw huisarts of specialist of dit iets voor u zou kunnen betekenen.

### **Operatieve behandeling**

Als de conservatieve behandeling niet het gewenste resultaat geeft en klachten blijven bestaan, kan in overleg met de arts besloten worden tot operatief ingrijpen. Overleg met uw handtherapeut en/of uw behandelend arts wat uw mogelijkheden zijn.

### **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met afdeling ergotherapie telefoonnummer 0492 – 59 56 20.

## 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