



# Handartrosegroep

Revalidatie

## Artrose

Artrose of gewrichtsslijtage is een chronische aandoening waarbij de kwaliteit van het kraakbeen afneemt. Vaak veroorzaakt dit stijfheid en pijnklachten.

Artrose komt voor bij 80% van de mensen boven de zestig jaar maar kan ook voorkomen bij jongeren.

De oorzaak is niet weg te nemen, maar het is belangrijk dat u balans vindt tussen blijven beweging en rust nemen, waardoor beschadiging van spieren, pezen en gewrichten beperkt blijft.



In het Dijklander Ziekenhuis is een groepsbehandeling opgezet speciaal voor mensen met handartrose. De handartrosegroep vindt plaats op de afdeling ergotherapie. Groepstherapie blijkt effectief te zijn en deelnemers leren veel van elkaar en met elkaar.

## Voor wie

- Bij pijnklachten aan vingers, duim, pols
- Bij verminderde handfunctie(moeite hebben met bijvoorbeeld pot openen)
- Bij krachtsverlies door artrose

Voor ergotherapie is een verwijzing van de huisarts nodig. Ergotherapie zit in het basispakket van de zorgverzekeraar.

## Hoe

De handartrosegroep bestaat uit 3 bijeenkomsten die plaatsvinden op de afdeling ergotherapie van het Dijklander Ziekenhuis. De groep komt 1 keer per week bij elkaar voor een bijeenkomst van 2 uur.

Tijdens de 3 bijeenkomsten krijgt u:

- uitleg over(hand)artrose en gewrichtsbescherming
- oefenmomenten met dagelijkse activiteiten
- hulpmiddelen om uit te testen
- informatie over braces en spalken
- werkboek en oefenprogramma voor thuis
- momenten voor het delen van ervaringen



Voorbeeld van spalken en braces



Voorbeeld van hulpmiddelen

## Doel

Leren omgaan met artrose en bewuster gebruik maken van de handen.

Door middel van voorlichting, handoefeningen en het toepassen van gewrichtsbescherming, de dagelijkse activiteiten verbeteren en minder pijnklachten ervaren.

## Overzicht van de bijeenkomsten

### Bijeenkomst 1:

- Algemene voorlichting artrose.
- Gevolgen van artrose voor gewrichten en standsverandering.
- Gewrichtsbescherming deel 1.
- Praktijkopdracht.

### Bijeenkomst 2:

- Gewrichtsbescherming deel 2.
- Aanleren nieuwe gewoonten.
- Handoefeningen voor bewegelijk en ontspannen handgebruik.
- Taakanalyse.
- Omgaan met activiteiten en praktijkopdracht.

### Bijeenkomst 3:

- Evaluatieformulier.
- Toepassen gewrichtsbescherming.
- Handoefeningen herhalen en uitbreiden met krachtoefening.
- Praktijkopdracht.
- Voorlichting spalken/braces voor pols/duim.

## Wanneer

Bij voldoende kandidaten start de groep (6 tot 8 personen).

Neem contact op met de afdeling ergotherapie van het Dijklander Ziekenhuis.

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Ergotherapie:

tel.nr. 0229-257683.

mail: [ergotherapie@westfriesgasthuis.nl](mailto:ergotherapie@westfriesgasthuis.nl)

## Notities:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-01311-NL 10-12-2020