

Artrose in de hand of pols

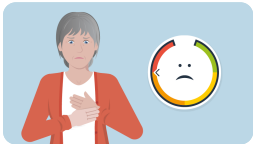


Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Wat is artrose?



U heeft artrose in uw hand of pols. U kunt pijn en stijfheid voelen. Of een zwelling hebben. Bij een zwelling is een plek dikker dan normaal. Hierdoor beweegt u uw hand of pols minder soepel en heeft u last bij bewegen. Hier ziet u wat u zelf kunt doen om hier minder last van te hebben in het dagelijks leven.

Artrose in de hand of pols



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

In het lichaam zitten gewrichten...

bijvoorbeeld de pols of duim.

Bij een gewricht komen twee botten samen.

Tussen de botten zit kraakbeen.

Kraakbeen zorgt ervoor dat de botten soepel kunnen bewegen.

U heeft artrose in uw hand of pols.

Bij artrose wordt het kraakbeen dunner.

Ook kan het bot gaan groeien.

Hierdoor heeft het gewricht minder ruimte...

en beweegt het minder goed.

U kunt last hebben van pijn en stijfheid in uw hand of pols.

Hierdoor kunt u problemen hebben met het uitvoeren van dagelijkse taken.

Artrose gaat niet over, maar er zijn manieren om ervoor te zorgen dat u er minder last van heeft.

Gebruik uw gewricht niet meer dan nodig is.

Zo voorkomt u meer schade.

Maar het is wel belangrijk om te blijven bewegen bij uw dagelijkse taken.

Uw zorgverlener kan u ook oefeningen geven.

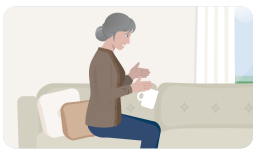
Als u veel last heeft, kunt u een prik krijgen.

Dan wordt de pijn even minder.

Of u krijgt hulpmiddelen zoals een brace.

Samen zoeken jullie naar de beste manier om met artrose om te gaan.

Moeite bij uitvoeren van dagelijkse taken



U gebruikt uw handen vaak bij het uitvoeren van dagelijkse taken. Artrose kan ervoor zorgen dat het maken van kleine bewegingen lastig wordt. Of u heeft minder kracht om iets vast te pakken of vast te houden. Daardoor kunt u problemen hebben bij het uitvoeren van dagelijkse taken.

Pijnstillers

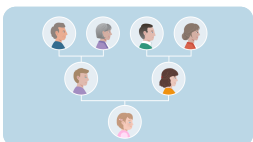


Soms krijgt u pijnstillers. Dit kan een NSAID zijn. Dat zijn medicijnen die ontstekingen tegengaan. Soms kunt u ook paracetamol proberen. U gebruikt pijnstillers altijd in overleg met uw zorgverlener.

Oorzaken artrose

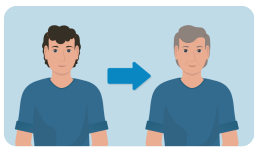
De oorzaken van artrose zijn nog niet bekend. Wel zijn er verschillende dingen die invloed hebben op het ontstaan van artrose.

Artrose komt vaker voor in de familie



Artrose kan vaker in de familie voorkomen. Het kraakbeen in gewrichten is dan gevoeliger voor beschadiging, ook als u nog jong bent.

Artrose door ouder worden



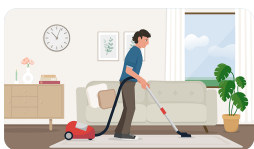
De kans op artrose neemt toe als u ouder wordt. Het kraakbeen herstelt dan steeds minder goed. Hierdoor wordt de laag met kraakbeen dunner.

Artrose door overgewicht



Heeft u overgewicht? Dan worden uw gewrichten extra belast. Hierdoor wordt het kraakbeen dunner. Vetweefsel maakt stoffen aan die de ontsteking en pijn erger maken. Het kan zijn dat die stoffen ervoor zorgen dat het kraakbeen daardoor dunner wordt.

Artrose door zware belasting



Doet u lang en zwaar lichamelijk werk? Of sport u intensief? Dan kan uw kraakbeen beschadigen. Uw gewrichten slijten dan sneller. Dit gebeurt vooral als u vaak dezelfde bewegingen maakt.

Blessures of een beschadiging



Heeft u vroeger een blessure of beschadiging aan uw gewricht gehad? Dan is de kans op artrose groter.



Afwijkingen sinds de geboorte

Aangeboren afwijkingen van uw gewricht, zoals hyperdysplasie en hypermobiliteit, kunnen leiden tot artrose. Dit zijn afwijkingen waarbij het gewricht anders is gevormd of te soepel is.

Vrouwen krijgen vaker artrose dan mannen

Artrose komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Dit komt bijvoorbeeld door verandering in de hormonen tijdens de menopauze of overgang. In die periode maakt het lichaam minder vrouwelijke

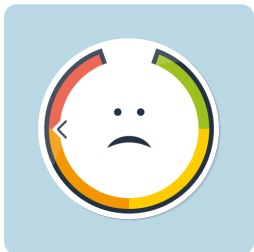


hormonen aan.

Klachten bij artrose

Het is goed om de klachten van artrose te herkennen. Hier ziet u de meest voorkomende klachten.

Verschillende soorten pijn



U kunt last hebben van verschillende soorten pijn:

- Startpijn in uw pols, vingers of duim. Het is pijn die erger wordt nadat u langer rust heeft gehad. Bijvoorbeeld als u 's ochtends wakker wordt
- Pijn bij bewegen als u uw gewricht veel moet belasten
- Ontstekingspijn. Het gewricht is dan vaak warm, dik en soms rood

Stijfheid



U kunt last hebben van stijfheid. Er zijn verschillende soorten stijfheid:

- Uw pols, vingers of duim voelen stijf bij het wakker worden. Dit verdwijnt meestal binnen een half uur
- Bij het veranderen van uw houding kunt u last hebben van stijfheid. Beweging helpt om de stijfheid minder te laten worden

Zwelling



Een gewricht kan dik en gevoelig aanvoelen. Dit heet een zwelling. Dit is vooral als u het gewricht intensief heeft gebruikt.

Minder goed kunnen bewegen

Het kan zijn dat u uw pols, vingers of duim minder goed kunt bewegen. Het buigen en strekken van de vingers kan moeilijk zijn. Zo heeft u misschien moeite met het vasthouden en vastpakken van dingen.



Leven met artrose

Artrose gaat niet meer over. Het kan soms heel vervelend zijn bij dagelijkse taken. Het is daarom belangrijk om goed te leren leven met artrose. Behandeling is bedoeld om pijn te verminderen, soepel te blijven bewegen en ervoor te zorgen dat de artrose niet erger wordt.

Gezond eten



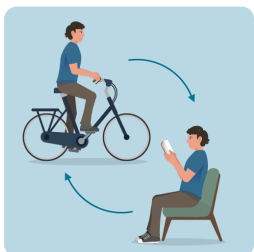
Een gezond gewicht zorgt voor minder druk op uw gewrichten. Hierdoor wordt het kraakbeen minder snel dun. Probeer daarom gezond te eten en overgewicht te voorkomen. Overgewicht kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. Dat kan zorgen voor meer pijn en stijfheid.

Blijf in beweging



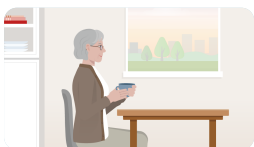
Om uw pols en hand gezond te houden, is het belangrijk dat u ze wel blijft gebruiken. Dit kan de stijfheid verminderen. En ervoor zorgen dat u voorwerpen beter vast kan houden. Soms heeft u dan ook minder last van pijn. Zorg ervoor dat u niet te veel beweegt en uw spieren niet te zwaar gebruikt.

Activiteiten over de dag verdelen



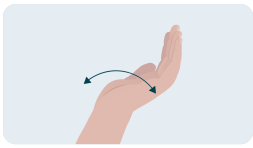
Wissel beweging af met rust. Zo voorkomt u dat uw gewrichten overbelast raken. Plan uw activiteiten verspreid over de dag en neem pauzes als dat nodig is. Wissel zware en lichte taken af.

Gebruik twee handen



Doet u normaal een taak met één hand? Probeer dat dan nu met twee handen te doen. Zo verdeelt u de druk over meerdere gewrichten.

Oefeningen doen



Een ergotherapeut of handtherapeut zijn zorgverleners die u kunnen helpen om dagelijkse dingen makkelijker te doen. Ze geven advies en oefeningen bij klachten aan uw handen of polsen.

Warmte op gewricht



Warmte kan de pijn te verminderen. Heeft u artrose in uw hand? Plaats bijvoorbeeld uw hand in warm water. Dit helpt vooral bij ochtendstijfheid.

Kou op gewricht



Is uw gewricht dik? Kou kan dan helpen. U kunt hiervoor een koud kompres op uw gewricht leggen. Dat is een ijspakking. Leg deze niet direct op de blote huid. En niet langer dan twintig minuten op uw gewricht laten liggen.

Hulpmiddelen

Bij de behandeling van artrose kunnen hulpmiddelen helpen. Ze kunnen de pijn verminderen. En zorgen dat u uw hand en pols beter kan bewegen. Denk daarom na of u deze hulpmiddelen wilt gebruiken. Overleg met uw zorgverlener.

Brace dragen



U kunt een brace krijgen. Die is speciaal voor uw pols, hand of duim. De brace is er in verschillende maten. De brace zorgt ervoor dat u uw gewrichten minder belast. Maar u kunt daardoor uw hand en pols wel goed bewegen.

Wraps dragen

Wraps zijn banden die om het gewricht heen zitten. Ze zorgen voor steun en verminderen zwelling. U kunt ze onder of over uw kleding dragen.

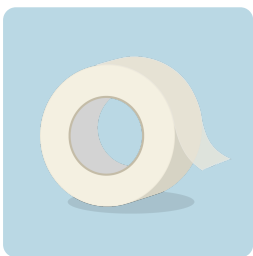


Spalk dragen



U kunt een spalk dragen. Dat zorgt voor ondersteuning. Draag de spalk niet de hele dag. Dat verzwakt uw spieren. Heeft u de spalk af? Dan is het goed om oefeningen doen.

Sporten met tape of spalk



Gaat u sporten? Of werkt u veel met uw handen? Dan kan het helpen om uw gewricht in te tapen of een spalk te dragen. Zo zorgt u voor extra steun.

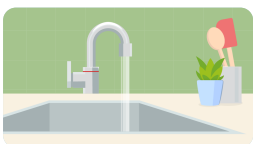
Tips

Geen zware tas dragen



Gebruik hulpmiddelen zoals een rugzak of een koffertje om uw spullen te dragen. Zo hoeft u geen zware tas te dragen met uw handen.

Kranen en klinken van deuren vervangen



U kunt kranen of deurklinken vervangen die makkelijker zijn in gebruik. Bijvoorbeeld kranen met een hendel. Of een grotere klink aan de deur. Dat helpt bij pijn of stijfheid in uw handen.



Makkelijke kleding en schoenen

Draag kleding en schoenen die u makkelijk aan en uit kunt doen. Bijvoorbeeld een sluiting met klittenband.

Meer informatie



- [reuma.nl/artrose](https://Reuma.nl/artrose) (<https://Reuma.nl/artrose>).
- [Thuisarts/ik heb artrose](https://thuisarts.nl/ik%20heb%20artrose) (<https://thuisarts.nl/ik%20heb%20artrose>).
- [handpolstherapiecentrum.nl](https://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwje6P3RqJSPAxXHgP0HHYdXBqgQFnoECBsQAQ&url=https%3A%2F%2Fhandenpolstherapiecentrum.nl%2F&usg=AOvVaw1xL25MYTZG2GkYhs3ohkk4&opi=89978449) (<https://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwje6P3RqJSPAxXHgP0HHYdXBqgQFnoECBsQAQ&url=https%3A%2F%2Fhandenpolstherapiecentrum.nl%2F&usg=AOvVaw1xL25MYTZG2GkYhs3ohkk4&opi=89978449>).
- handtherapie.com (<https://handtherapie.com>).