

Ergotherapie

Revalidatie bij reumatische aandoeningen





az Rivierenland
groots in zorg, persoonlijk in aanpak

Beste patiënt,

Door jouw reumatische aandoening heb je allicht meer last tijdens het uitvoeren van jouw dagelijkse handelingen.

Met deze brochure hopen we je een aantal oefeningen, tips en hulpmiddelen aan te reiken om die te vereenvoudigen. We helpen je graag op weg met de start van jouw revalidatie.

Wat is ergotherapie?

Een ergotherapeut begeleidt mensen van alle leeftijden in het terugwinnen, verbeteren en/of in stand houden van hun functioneren in de eigen leer-, leef-, werk- en ontspanningssituaties.

De focus ligt voornamelijk op activiteiten die voor de patiënt een probleem vormen. Onze ergotherapeut zoekt, samen met de patiënt, op een **creatieve en doordachte wijze** naar een manier om het handelen mogelijk te maken in het dagelijkse leven.

De ergotherapeut kiest ervoor om na een kennismakingsgesprek **advies te geven** aan de patiënt en/of aan de mensen uit zijn omgeving (partner, ouders, mantelzorgers, burens, ...), zodat een bepaalde handeling beter kan verlopen. Denk maar aan informatie geven over gewrichtsbeschermende houdingen tijdens het huishouden, werk of hobby.



Wat is een reumatische aandoening?

Een reumatische aandoening (RA) is een **chronische gewrichtsaandoening** waarbij het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Dit gaat gepaard met ontstekingen van de weke delen en mogelijk ook aantastingen van het omliggende bot en het gewrichtskraakbeen. De ontsteking kan zich uiten in pijn, warmte, zwelling, verminderde kracht en stijfheid, maar dit is niet altijd merkbaar. Het gewricht kan **functionaliteit verliezen**, waardoor je een activiteit minder of niet meer kan uit voeren.

Behandeling

De oorzaak van RA is nog niet gekend en daardoor is het moeilijk om een behandeling te vinden die RA kan genezen. Toch kunnen we het ziekteverloop gunstig beïnvloeden door een **vroegtijdige en intensieve behandeling met medicatie én beweging**. Hiermee proberen we de progressie van de ziekte af te remmen. Met medicatie kan de arts snel controle krijgen over de ontstekingsprocessen en gewrichtsschade minimaliseren. Beweging kan dan weer zorgen voor een verhoging of behoud van de functionaliteit van het gewricht om zo zelfstandig mogelijk te blijven.

Blijven bewegen

Waarom bewegen? Er bestaat geen twijfel over: **bewegen is noodzakelijk in de behandeling van RA**, weliswaar op voorwaarde dat de ontstekingen onder controle zijn. Het is aanbevolen om minstens 5 dagen per week matig intensief te bewegen. Dat komt overeen met stevig doorwandelen, dansen, zwemmen of fietsen.

Verschillende studies tonen aan dat bewegen geen negatief effect heeft op de toename van gewrichtsschade. Al moet je wel jouw sportactiviteiten op voorhand bespreken met je behandelend arts indien er reeds aanzienlijke gewrichtsschade is.

Train wekelijks je spieren, evenwicht en lenigheid! Een kinesitherapeut kan je hierin begeleiden.

Probeer wekelijks aan hoge intensiteit te bewegen

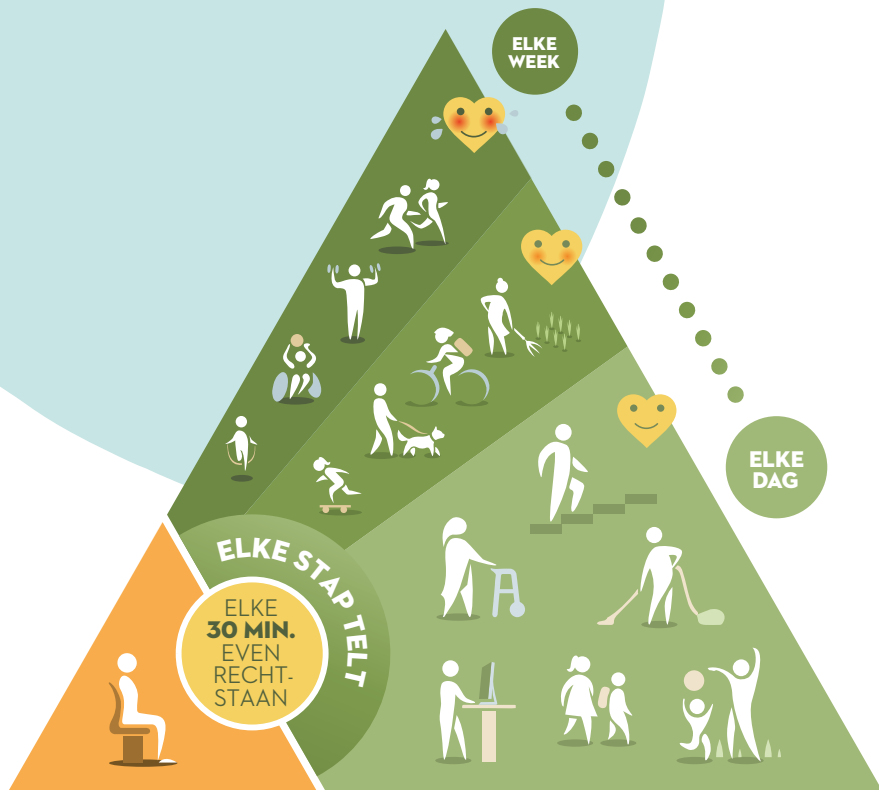
- maak een stevige fietstocht
- ga zwemmen
- dans

Probeer dagelijks een stukje matig intensief te bewegen

- werk in de tuin
- fiets (bv. op een hometrainer)
- maak een wandeling
- beoefen een hobby

Zit niet te lang stil en probeer het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen

- doe lichte huishoudelijke taken
- ga zoveel mogelijk te voet
- neem de trap in plaats van de lift
- speel met je kleinkinderen



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

1.

Zit minder lang stil én beweeg meer!

2.

Pak het stap voor stap aan.

- Geef niet op bij een terugval.
- Elke beweging is beter dan geen beweging.

3.

Ga voor een gezonde gewoonte.

- Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.

Hoe begin ik eraan?

Met de oefeningen die volgen na dit hoofdstuk helpen we je op weg om meer te bewegen.

- Plan je activiteiten in je agenda of dagschema. Zo maak je er tijd voor.
- Om motivatie te vinden, kies je best een activiteit die je al kan of vlot kan leren én die je leuk vindt.
- Bouw de belasting geleidelijk en doelgericht op (vraag eventueel advies aan je kinesist). Begin aan een niveau waarvan je weet dat je het aankan.
- Voor een sportactiviteit begin je met een opwarming en eindig je met een afkoeling van ongeveer 5 minuten.
- Zoek een vriend of vriendin om mee te sporten of om je te ondersteunen en aan te moedigen.
- Geef jezelf de tijd om erin te komen. Een gedragsverandering vraagt zo'n 6 weken om eraan te wennen.

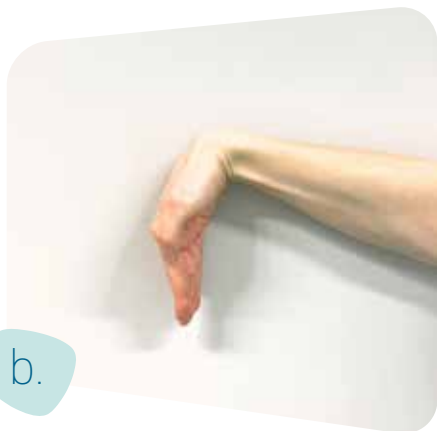


Meer informatie over de ziekte, ervaringen van patiënten, studies en medische ontwikkelingen vind je op de website van de RA-liga: www.raliga.be.

Handoefeningen voor maximale bewegingsmogelijkheid



a.



b.

Polsen beweeglijk houden

- Til je pols op tot je voelt dat deze licht wordt opgerekt. Houd dit 3 tot 5 seconden vast. Als het lukt, mag je beide handen tegelijkertijd doen.
- Buig je pols dan in de richting van de grond tot je voelt dat hij licht wordt opgerekt. Houd dit 3 tot 5 seconden vast. Als het lukt, mag je beide handen tegelijkertijd doen.

Herhaal deze twee polsbewegingen 3 keer tijdens de eerste week. Verhoog tot 5 keer in de tweede week. Herhaal dit met de andere hand.

TIP: je vindt het misschien makkelijker om je onderarm op de leuning van een stoel of op de rand van een tafel te leggen. Zorg er wel voor dat de pols vrij kan bewegen.





c.

- c. Leg beide handen en onderarmen op een tafel voor je tot de ellebogen plat en goed ondersteund liggen. Houd je handpalmen zo plat mogelijk op tafel met de palmen naar beneden. Houd dit 5 seconden vast en rek je duim tegelijkertijd.



d.

- d. Houd je ellebogen en onderarmen op de tafel. Til ze er niet vanaf en laat ze niet naar de zijkant leunen. Keer je handpalmen om tot je een rekkend gevoel ervaart en beweeg de duimen zover mogelijk naar het tafelblad. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.

Herhaal deze twee handelingen met de handpalmen 3 keer tijdens de eerste week. Verhoog tot 5 keer in de tweede week.

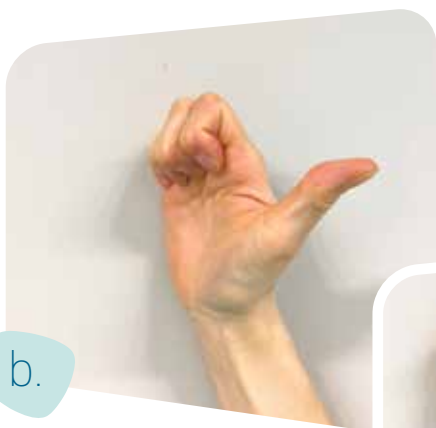
Handoefeningen voor maximale bewegingsmogelijkheid

Strekken en langzaam sluiten



a.

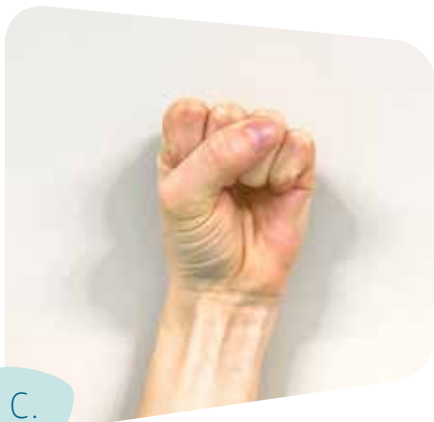
- a. Strek je hand uit en houd dit 3 tot 5 seconden vast.
- b. Breng je vingers samen tot ze elkaar raken. Rol dan je vingers op. Houd de knokkels recht en buig enkel bij de gewrichten in het midden van de vinger. Voel het licht oprekken en houd dit 3 tot 5 seconden vast.



b.



TIP: als het moeilijk is om de knokkels niet te buigen, probeer dan om ze met de andere hand recht te houden.



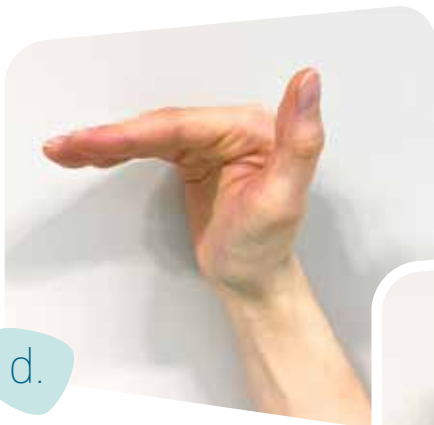
c.

c. Rol je vingers op tot een volledige vuist en sla je duim eromheen. Voel het oprekken en houd dit 3 tot 5 seconden vast.

d. Rol je vingers weer uit en maak een 'dakjesvorm' ter hoogte van de knokkels. Streef naar een hoek van 90 graden en strek je vingers recht vooruit.

Ga terug naar (a) en strek je hand uit.

Herhaal deze bewegingen 3 keer tijdens de eerste week. Verhoog tot 5 keer in de tweede week. Herhaal dit met de andere hand.



d.



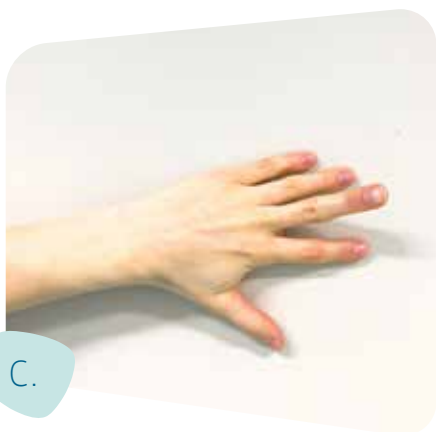
Handoefeningen voor maximale bewegingsmogelijkheid

Met de vingers naar de duim lopen



b.

- a. Leg je hand plat op de tafel voor je. Streck de duim zover mogelijk naar de zijkant en houdt dit 3 tot 5 seconden vast. (niet afgebeeld)
- b. Terwijl je je hand plat op de tafel houdt, til je enkel de wijsvinger van de tafel. Houd dit 3 tot 5 seconden vast en 'loop' hiermee in de richting van je duim.
- c. Til dan je middelvinger van de tafel. Houd dit 3 tot 5 seconden vast en 'loop' ermee in de richting van je duim.



c.

LET OP: deze oefening is moeilijk en vereist veel oefening. Laat de moed zeker niet zakken als het niet direct lukt.



- d.** Herhaal dit met je ringvinger. Dit is heel moeilijk, zelfs voor mensen zonder RA. Maak je niet druk als deze oefening niet haalbaar is.
- e.** Til je pink van de tafel. Houd dit 3 tot 5 seconden vast en 'loop' ermee terug naar je duim.
- f.** Leg je pink weer plat neer om opnieuw te beginnen. 'Loop' nooit met je vingers terug naar je pink. (niet afgebeeld)

Herhaal deze bewegingen 3 keer met elk hand.



Handoefeningen voor spierversterking

Verband afrollen



a.

- a. Pak een rolletje verband van ongeveer 7 cm breed. Rol het af en rol het daarna zo snel mogelijk weer op met gebruik van de handbewegingen op de afbeelding. Zorg ervoor dat alle vingers van beide handen afzonderlijk bewegen.

Rol altijd op en af naar jou toe.

Herhaal deze handelingen 3 keer tijdens de eerste week. Verhoog tot 5 keer in de tweede week.

Papiertrekken



- a.** Houd een klein stukje karton of papier tussen de duim en wijsvinger van je rechterhand. Het andere uiteinde klem je goed vast in de linkerhand. Knijp stevig in het papier met de rechterhand terwijl je een O-vorm maakt met de uiteinden van je duim en vinger. Probeer het papier met je linkerhand tussen vinger en duim weg te trekken. Blijf ongeveer 3 tot 5 seconden trekken.
- b.** Herhaal dit, maar houd nu het papier tussen de duim en middelvinger van de rechterhand en probeer het papier weg te trekken. (niet afgebeeld)
- c.** Herhaal weer met het papier tussen de ringvinger en duim van de rechterhand en herhaal tenslotte met het papier tussen de pink en de duim. (niet afgebeeld)

Herhaal deze bewegingen 1 keer met de linkerhand.

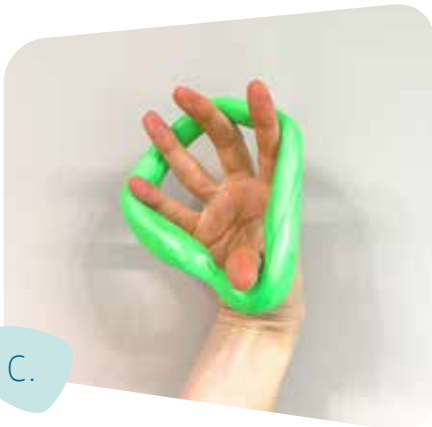
Handoefeningen voor spierversterking

Klei rollen



a.

- a. Rol wat klei in een worstvorm op een tafel. Voel je vingers oprekken terwijl je naar beneden en naar voren duwt op de klei. Strek en til je vingers zoveel mogelijk op terwijl je duwt en trekt. Wissel van hand en gebruik dan twee handen om de worst uit te rollen tot hij ongeveer 20 cm is.



c.

- b. Maak een cirkel van de worst. Je moet de uiteinden ongeveer 3 cm laten overlappen en ze stevig aan elkaar plakken, anders breekt de cirkel te snel. (niet afgebeeld)
- c. Steek je vingers door het midden van de cirkel en strek ze recht uit totdat de cirkel breekt.

Herhaal deze bewegingen 3 keer tijdens de eerste week. Verhoog tot 5 keer in de tweede week. Herhaal dit met de andere hand.

LET OP: als je met klei (of putty) werkt, doe dit dan op een tafel of op een blad op je schoot. Zo voorkom je dat het niet op je kleren terecht komt!



d.

- d.** Knead de klei zachtjes tussen je handen tot een bolvorm. Strek elke hand uit tussen elke 'kneedbeweging'.

Doe deze oefening niet te lang en houd het bij enkele minuten. Als je het te lang doet, kunnen je handen pijnlijk beginnen aanvoelen.

LET OP: draai niet met je vingers terwijl je kneedt. Klei het materiaal gewoon zachtjes tot een bal.



Activiteits- aanpassing

Eerst en vooral kiezen we om je advies te geven over gewrichtsbeschermende houdingen tijdens je huishoudelijke taken, werk of hobby.

Wat bedoelen we met gewrichtsbescherming?

Het doel van gewrichtsbescherming is het voorkomen en/of beperken van beschadigingen aan het gewricht en het beperken en/of verminderen van pijn en overbelasting aan gewrichten en spieren. Dit wil zeggen dat je bij het **uitvoeren van dagelijkse activiteiten** de gewrichten en spieren zodanig leert gebruiken dat de gewrichten die belasting makkelijk aankunnen.

Hoe kan je jouw gewrichten leren beschermen?

- Het **aanpassen van bewegingspatronen** voor aangetaste gewrichten om belasting te verminderen.
- Het **veranderen van activiteiten** om deze makkelijker te maken. Dit doen we door ze te vereenvoudigen/herstructureren, ze beter te plannen en het tempo aan te passen (vermoeidheidsbeheersing).
- Het gebruik van **hulpmiddelen**.
- Het dragen van **spalken**.
- Het aannemen van **rusthoudingen**.



Respecteer pijn

Veroorzaakt een activiteit lichamelijke last of voel je een 'zeurende' pijn in een gewricht die niet overgaat na wat rust? Heb je 's nachts pijn omdat je overdag te veel hebt gewerkt?

STOP, denk na en verander dit waar mogelijk.

Je moet goed luisteren naar de signalen die jouw lichaam aangeeft. Pijn is een waarschuwing. Als pijn te lang duurt (bv. langer dan een uur) en je gaat door in de hoop dat het vanzelf weggaat, dan kan je jouw gewrichten beschadigen. Dit wil niet zeggen dat je de activiteit moet opgeven!

Indien je zelf geen aanpassing vindt voor de activiteit kan je steeds de ergo-therapeut contacteren voor advies.

Gebruik je gewrichten bewust

Het optillen van zware voorwerpen, duwen van zware karren, maken van draaibewegingen (bv. uitwringen van een vod/dweil), ... kunnen allemaal bijdragen aan overbelasting van je gewrichten. Word je bewust over hoe je jouw gewrichten gebruikt.

- Als je te lang in een **bepaalde houding** blijft of te vaak dezelfde bewegingen maakt, zal dit meer pijn veroorzaken.
- Verdeel het gewicht over **meerdere gewrichten**.
- Gebruik vooral **grote, sterke gewrichten** zoals de bovenbenen en de bovenarmen. Bv. bij het uitwringen van een dweil niet enkel wringen vanuit de pols maar de volledige arm gebruiken.
- Gebruik eventueel een soort **hefboomconstructie** bij het optillen van zware voorwerpen of vermijd het tillen van zo'n zaken.
- Vermijd het om je vingers naar de kant te (laten) duwen van de pink. Bv. openen en dichtdraaien van een kraan of pot is een beweging die de vingers forceert naar de kant van de pink. Gebruik eerder je **handpalmen** of de zijkanten van de handen.

Hulpmiddelen

De volgende hulpmiddelen kunnen je helpen om je activiteiten eenvoudiger uit te voeren. Dit kan nodig zijn omdat een aanpassing van de activiteit niet voldoende is, omdat je nog steeds pijn ervaart of omdat je verminderde kracht hebt in het desbetreffende gewricht.



Tuingereedschap dat de pols in een neutrale positie houdt om geen gewrichtsbelasting in de pols te veroorzaken.



Een uitwringstelsysteem voor de vaatdoek indien je dit niet meer kan uitvoeren mits activiteitsaanpassing.



Een sleutelhouder om de greep te vergroten van een sleutelgreep naar een cilindergreep: dit is namelijk een eenvoudigere greep.



Een groot snijmes met verticale greep dat de pols in een neutrale positie houdt om geen gewrichtsbelasting in de pols te veroorzaken. Snijden met een klein aardappelmesje vergt een krachtigere greep om druk uit te oefenen op de vinger-toppen. Een verdikt handvat maakt het snijden makkelijker. Je kan ook een groot koksmes gebruiken om de druk op je vingers te minimaliseren.



Een verdikking voor je pen, bestek, tandenborstel, ...



Een multifunctionele opener heeft verschillende functies: openen van borden met schroefdeksels, flessen met draaistoppen of kroonkurken, conservenblikken met trekking, drankblikjes, ...



Een aankleedhulp om jouw knopen eenvoudiger mee te sluiten.



Een ring bevestigen aan je rits om deze eenvoudiger open en dicht te doen.



Groots in zorg, persoonlijk in aanpak

Onze ziekenhuismedewerkers zetten zich elke dag in om kwalitatieve en patiëntgerichte zorg te bieden. Elke patiënt van AZ Rivierenland moet kunnen rekenen op de beste en meest persoonlijke zorg en behandeling in de regio.

Contact

Ambulante ergotherapie:

campus Bornem:

- telefoon: 03 860 38 13
- e-mail: lore.van.de.maele@azr.be

campus Rumst:

- telefoon: 03 880 99 86
- e-mail: katrien.dedecker@azr.be

Kinesithérapie:

telefoon:

- 03 890 16 40 (campus Bornem)
- 03 880 91 90 (campus Rumst)
- 03 860 37 35 (campus Willebroek)

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
algemeen: 03 880 90 11
afspraken: 03 880 91 90
spoedgevallen: 03 880 95 20

Bronnen

- www.ergotherapie.be
- www.raliga.be
- www.gezondleven.be
- www.advys.be

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
algemeen: 03 890 16 11
spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
algemeen: 03 890 16 11

ref.: 50005842 - 50121199

versie: 04/08/2022

foto's & illustraties: Adobe stock, Advys

eigenaar: Lore Van De Maele, ergotherapeut campus Bornem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

