



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

Uw handen zijn onmisbaar. Als u last heeft van uw handen en wordt beperkt bij uw dagelijkse verrichtingen (thuis, op het werk, bij het sporten, of bijvoorbeeld autorijden) brengt dat veel ongemak met zich mee. We hebben onze handen elke dag nodig.

Handtherapie houdt zich bezig met het behandelen van functiestoornissen van pezen, spieren, banden, botten, gewrichten en huid.

Wanneer ga je naar de handtherapeut?

Je kunt naar de handtherapeut gaan bij de volgende klachten:

- Pols-, hand-, en vingerletsel zonder operatie (bijvoorbeeld vinger uit de kom, bandletsel van de pols)
- Fracturen (breuken) van vingers, hand, pols of elleboog
- Reuma
- Malletvinger (gescheurde pees van vingertopje waardoor je deze niet meer kunt recht strekken)
- Gewrichtsslijtage (artrose), gewrichtsontsteking, onbegrepen polsklachten
- Duimbasis-artrose, duimbasis instabiliteit of skiduum
- Overbelastingsklachten bijvoorbeeld peesonsteking of een triggerfinger
- Zenuwbeklemming (heel bekend: carpaal tunnelsyndroom)
- Na een operatie van pees-, gewrichts-, of zenuwletsel
- Dupuytren (vergroeiing waardoor je vingers niet meer kunt strekken)



Voor de behandeling vindt er eerst een uitgebreid onderzoek plaats. Een vraaggesprek over onder andere uw ziektegeschiedenis, eventuele operaties en de oorzaak van de klacht. Daarna komt er een lichamelijk onderzoek waarbij we niet alleen naar de hand kijken maar ook verder naar de aangrenzende gewrichten en spieren voor een totaalbeeld van de klachten.

“

Als er letsel ontstaat aan onze handen voelen we ons al snel onthand

De therapie is erop gericht om de beweeglijkheid van de gewrichten te vergroten en de kracht op te bouwen zodat u uw hand weer goed kunt gebruiken bij de dagelijkse bezigheden. Verder kan er na een operatie littekenmassage nodig zijn of therapie gericht op oedeem (vocht).

Soms is het beter om rust voor te schrijven in de vorm van een spalk. Een handtherapeut kan dan voor u een spalk op maat maken.

Wilt u meer informatie of een afspraak maken vraag dan bij uw fysiotherapeut waar u met deze klachten het beste terecht kunt.