2 **Oefentherapie:** Bij een persoon met midcarpale instabiliteit kunnen de te slappe polsbandjes niet getraind worden! De stevigheid van de aangedane pols is alleen te verbeteren, door het versterken van de spieren in de onderarm (het spierkorset) en door het verbeteren van de aansturing van de aangedane pols/hand.

Ondanks de pijnklachten start u met oefentherapie. De oefeningen worden zoveel mogelijk binnen uw pijngrens uitgevoerd en u dient de oefensessie 2 keer per dag uit te voeren.

Tijdens de totale behandeling voert de handtherapeut de belasting op en bouwt de oefeningen steeds verder uit.

De behandelduur is ongeveer 3 maanden.

3 **Spalktherapie:** Het kan zinvol zijn de betreffende pols bij belastende werkzaamheden te ondersteunen met een spalk. Dit dient echter altijd samen te gaan met een duidelijk advies ten aanzien van het soort werkzaamheden en de duur dat de spalk gedragen wordt.

Overmatig gebruik van een spalk moet beperkt worden, om zwakte van het spierkorset te voorkomen.

Bij vragen of als u twijfelt of activiteiten wel of niet uitgevoerd kunnen worden, kunt u dit overleggen met uw handtherapeut.

Contact & afspraak

Handtherapie Twente heeft meerdere vestigingen binnen de ziekenhuismuren van het MST. Kijk op www.handtherapietwente.nl voor uw dichtstbijzijnde praktijk.

Informatie over vergoeding van handtherapie vindt u op www.handtherapietwente.nl/vergoeding.

Indien u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft of een afspraak wenst, dan kunt u contact opnemen met Handtherapie Twente, (053) 30 32 600.

Handtherapie Twente
uw zorg in goede handen

T 053 30 32 600 | E info@handtherapietwente.nl
I www.handtherapietwente.nl

MIDCARPALE INSTABILITEIT

Handtherapie Twente
uw zorg in goede handen

Inleiding

U wordt behandeld vanwege bepaalde polsklachten: de midcarpale instabiliteit. Deze folder geeft u informatie over de anatomie, de aandoening en de behandeling door uw handtherapeut, bij deze aandoening aan de pols.

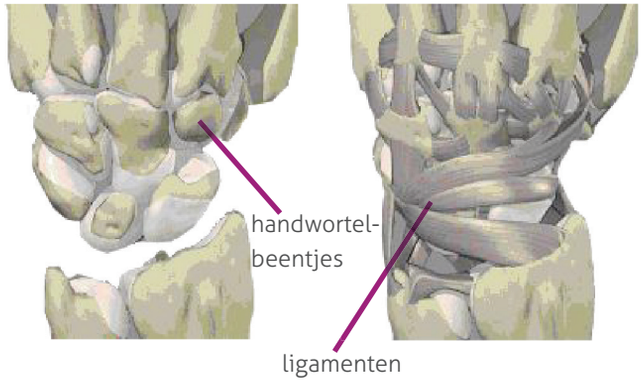
Uw handtherapeut zorgt o.a. voor behandeling, het verwijderen van de hechtingen, helpt u met leefregels, geeft oefeninstructies en/of vervaardigen van een spalk.

Anatomie

Pols en midcarpale instabiliteit:
De pols is een complex gewricht opgebouwd uit 8 polsbotjes, 26 ligamenten (polsbanden) en 23 pezen.

De instabiliteit wordt veroorzaakt door 'slappe banden'. De pezen stabiliseren over de pols, ze ondersteunen de pols als een soort teugels tijdens het gebruik van de hand. Ze lopen rondom de pols en gaan over in de spieren van de onderarm.

De afbeelding hieronder toont links de handwortelbeentjes en rechts de ligamenten.



De aandoening

Een midcarpale instabiliteit gaat vaak gepaard met een zogenaamde klik van de pols. Dit 'verschieten' gebeurt als een zijwaartse beweging richting de pinkzijde van de hand gemaakt wordt.

Het uit zich in een doffe klik en/of pijn. Echter, deze catch-up-clunc is niet altijd aanwezig.

Ook kunt u het gevoel hebben dat de pols blokkeert.

Er is geen duidelijke oorzaak en het komt voornamelijk voor bij jonge vrouwen.

Diagnose

Midcarpale instabiliteit kan worden vastgesteld aan de hand van:

- lichamelijk onderzoek
- röntgenfoto's
- een speciale polsvideo onder doorlichting

De behandeling

De mogelijkheden om de slappe banden bij een midcarpale instabiliteit chirurgisch te behandelen zijn beperkt.

De behandeling is daarom bij voorkeur conservatief en bestaat uit handtherapie.

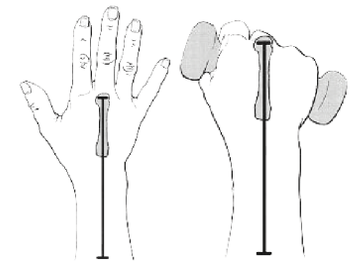
Het doel van de handtherapie is pijnvermindering en verbetering van de belastbaarheid en inzetbaarheid (kracht, coördinatie, stabiliteit, uithoudingsvermogen) van de arm en pols

De behandeling kan bestaan uit:

1 **adviezen en instructie:**
De handtherapeut helpt u bewust te worden van:

- de houding van de pols
- compenserende bewegingen
- pijn provocerende werkzaamheden

Met name bij (zwaardere) werkzaamheden kunt u uw pols het beste in een rechte positie houden.



Dit houdt in dat het middenhandsbeentje van de middelvinger in het verlengde van de onderarm staat en pols licht achterover.

Ook raden wij u aan zo min mogelijk op de vlakke hand(en) te steunen.

Vermijd zoveel mogelijk eindstandige standen van de pols.

www.handtherapietwente.nl

info@handtherapietwente.nl

053 30 32 600