

# Nieuwsbrief september 2019

## Duimartrose? Aan de slag ermee!

De duim is het meest gebruikte onderdeel van de hand. Duimbasis artrose is daarom de meest voorkomende vorm van degeneratie aan een gewricht in de hand. Wanneer artrose optreedt merkt u dat in eerste instantie aan drukpijn aan de basis van de duim en in de duimmuis. Bij verergering ontstaat pijn bij iedere beweging en zelfs in rust. Stijfheid en/of krachtverlies komen ook voor. De pijn neemt toe bij krachtzetten, zoals bij schrijven, wringen, draaien.



Vaak denkt men dat je er mee moet leren leven. Duimartrose is een onomkeerbaar proces van de aantasting van het kraakbeen. De symptomen kunnen echter goed behandeld worden door een gespecialiseerde handfysiotherapeut.

De behandeling zal zich richten op het zoveel mogelijk wegnemen van de pijnklachten en op verbetering van spierkracht en beweeglijkheid. Dit gebeurt met oefentherapie, tips en leefregels en eventueel een op maat gemaakte spalk. Op ergonomisch gebied zijn er eenvoudige aanpassingen thuis mogelijk. Denk hierbij aan een verdikte pen, een speciale pottenopener of schaar. Voor een succesvolle behandeling is daarnaast de discipline nodig om zelf thuis oefeningen te doen en leefregels in acht te nemen.

## Zomers bewegen

Met aangename nazomerse temperaturen is een stedentrip altijd een goed idee. Ongemerkt bent u een paar dagen veel in beweging, goed voor lichaam én geest. Waar gaat u naar toe dit najaar?

