

Binnen onze fysiotherapiepraktijk wordt ook handtherapie aangeboden. Hoewel de naam anders doet vermoeden, houdt de handtherapeut zich niet alleen met de hand bezig: ook de pols en de arm behoort tot het werkgebied.

De hand is een van onze belangrijkste lichamelijke werktuig en daarnaast ook een van de belangrijkste zintuigen. De hand functioneert door een samenspel van weefsels en structuren en is in staat een zeer grote diversiteit en complexiteit aan opdrachten van ons brein uit te voeren: met veel kracht werktuigen en machines bedienen, maar ook het vasthouden van een papiertje zonder het te kreuken of het vast houden van een fijn glas zonder het kapot te knijpen.

De hand is echter ook, juist door zijn complexe bouw, kwetsbaar. Omdat de botten, banden en spieren van de hand en onderarm zeer nauw met elkaar verbonden zijn, kan een schijnbaar klein letsel aan uw hand of onderarm grote gevolgen hebben voor het dagelijks functioneren.

De handtherapie is gericht om met name het wederom soepel en sterk maken van de hand of arm door het (laten) uitvoeren van gerichte oefeningen. Daarnaast kan de handtherapeut adviezen geven met betrekking tot het gebruik van hulpmiddelen en advies betreft een juiste manier van gebruiken van de handen tijdens de dagelijkse activiteiten. De patiënt met een klacht en/of een (tijdelijke) beperking kan daardoor weer zo optimaal mogelijk functioneren.

Om een adequate en optimale behandeling te kunnen geven, heb ik de opleiding tot handtherapeut gevolgd in Utrecht om de juiste kennis over de specifieke anatomie, functie en pathologie van de hand, pols en onderarm. Dit geeft mij als handtherapeut een specifieke plaats in het onderzoek en de behandeling van letsel in dit gebied.

Waarvoor kunt u terecht bij ons :

- Revalidatie na een operatie of ongeval in het gebied van de hand.
 - Blessures of letsel van pols, hand of vinger. Bijvoorbeeld een breuk, een gewricht dat uit de kom is geweest, een afgescheurde pees
 - Overbelasting klachten. Zoals peesontstekingen/peesschede-ontstekingen (bv tenniselleboog, M. Quervain, trigger finger) en zenuwbeklemmingen (bv carpale tunnelsyndroom)
 - Gewrichtsslijtage en gewrichtsontsteking (artrose, reuma) in de hand/arm
 - Onbegrepen (chronische) pols- en handklachten

Voorbeeld van soorten behandelingen :

- Wondbehandeling en advies (na bijvoorbeeld een operatie)
- (litteken)Massage
- Lokale mobilisaties van gewrichten bij een bewegingsbeperking
- Oefentherapie met als doel mobiliseren, spier versterken c.q. functieverbetering
- Oedeembestrijding
- Meten van de vooruitgang en indien nodig het bijsturen van de behandeling en doelen

- Advies over het gebruik van de hand/pols/arm tijdens dagelijkse handelingen
- Advies betreft ergonomie tijdens werk en sport
- Advies over kleine hulpmiddelen of spalken

Bij vragen of advies, neem gerust vrijblijvend contact met ons op.

Loes de Groot
Fysio- handtherapeut