INFORMATIE OVER

Revalidatie bij handklachten

Voor een goed herstel van uw hand is het belangrijk zo vroeg mogelijk te beginnen met de revalidatie. Dat kan individueel of in groepsverband. In deze folder leest u er meer over.

De hand is een uniek en ingewikkeld instrument: u gebruikt hem als werktuig en als zintuig. Daarom kan zelfs het kleinste letsel een verlies aan bruikbaarheid van de hand als gevolg hebben. Een beperkte handfunctie heeft grote gevolgen voor uw functioneren thuis, op school, bij het uitoefenen van uw hobby 's of op het werk.

Waarom revalidatie bij handklachten?

Het doel van de revalidatiebehandeling is dat u uw activiteiten van vóór het letsel of de operatie opnieuw kunt uitvoeren. Wanneer er blijvende beperkingen zijn, is het doel om zo optimaal mogelijk te functioneren, eventueel met hulpmiddelen.

Welke handklachten?

Enkele voorbeelden van handklachten die in het BovenIJ ziekenhuis worden behandeld zijn:

- Een acuut handletsel, waarbij een pees, bot, gewricht of zenuw beschadigd is. Mogelijk is er operatief ingegrepen of bent u behandeld middels gips
- Langdurige polsklachten door midcarpale instabiliteit
- Carpaal tunnelsyndroom, met of zonder operatie
- De Quervain
- Triggerfinger
- Reumatoïde artritis
- Artrose van één of meerdere gewrichten in de pols of hand
- Handproblemen na een beroerte

Wat kunt u verwachten én wat kunt u zelf doen?

U, als revalidant, speelt zélf de hoofdrol tijdens de gehele behandeling, uiteraard onder begeleiding van het behandelteam. U start met individuele behandelingen vanuit uw wensen en mogelijkheden, om zo weer zelfstandig te leren functioneren in uw eigen situatie. De gemiddelde frequentie van de behandeling is twee keer per week. Dit kan afhankelijk van uw handprobleem anders zijn.

Tijdens de behandeling vragen wij veel inzet van u: huiswerkoefeningen vormen een belangrijk deel van uw handtherapie. U ontvangt de oefeningen, met schriftelijke uitleg, van één van de therapeuten.

Behandeling in groepsverband: handengroep

Na verloop van tijd kunt u mogelijk mee doen aan de ‘handengroep’. Hierin worden meerdere revalidanten tegelijkertijd door verschillende behandelaars behandeld. Ondanks de groepsbehandeling passen wij het programma naar uw letsel en doelen aan. De groepsbehandeling is gericht op het ontspannen bewegen van de hand en arm, het verbeteren van de grove en fijne motoriek en het trainen van duurbelasting.

In de handengroep komen aan bod:

- Dagelijkse activiteiten zoals wassen en aankleden
- Huishouden
- Keukenactiviteiten
- Schrijven
- Sport en spel
- Vervoer

Het behandelteam bepaalt of en wanneer u voor de handengroep in aanmerking komt en of u hierdoor de frequentie van uw individuele behandeling verandert.

Behandelteam

Het behandelteam bestaat uit een revalidatiearts (tevens coördinator van het team), (hand)fysiotherapeut en (hand)ergotherapeut. Een maatschappelijk werker en/of psycholoog kunnen indien nodig ingeschakeld worden. De kracht van de revalidatie ligt in het multidisciplinaire karakter ervan.

De verschillende zorgverleners behandelen u vanuit verschillende invalshoeken. De therapieën vullen elkaar aan en versterken elkaar. Het behandelteam heeft wekelijks een overleg waarin zij uw voortgang en uw doelen bespreken. Indien nodig passen wij uw behandeling aan.

Behandeltermijn

Hoe lang u onder behandeling blijft, is geheel afhankelijk van de aard en omvang van de handproblemen. De revalidatiearts informeert u hierover tijdens de controleafspraak. Deze afspraak is om de ca. 6 weken. De revalidatiearts bespreekt tijdens deze afspraak ook uw voortgang en uw doelen met u.

Einde van de behandeling

Wanneer uw (eind)doelen bereikt zijn of er geen veranderingen meer optreden, wordt de revalidatie afgesloten. U krijgt adviezen mee van de behandelend therapeuten. Soms is een controleafspraak bij de revalidatiearts genoeg, soms is voortzetting van therapie bij een (hand)ergotherapeut of (hand)fysiotherapeut nodig bij u in de buurt. Andere mogelijkheden voor nazorg, worden ook met u besproken.

Tussentijds onderbreken of vakantie

De revalidatiebehandeling vraagt motivatie en inzet van u. In principe kunt u uw behandeling niet onderbreken. Wij verwachten daarom dat u bij alle behandelingen aanwezig bent. Bij het inplannen van de behandelingen houden wij zoveel mogelijk rekening met uw agenda. Alleen bij zeer dringende redenen, bijvoorbeeld als u weer gaat werken of als u een andere medische behandeling moet ondergaan, kunnen wij deze planning wijzigen.

Mits u dat vier weken van tevoren aangeeft, is één keer tijdens het behandeltraject een vakantie van maximaal drie weken mogelijk. Gaat u vaker of langer op vakantie dan betekent dat in principe dat uw behandeling gestopt wordt.

Het is daarom belangrijk dat u bij het plannen van uw vakantie zoveel mogelijk rekening houdt met uw behandeling. Als u wilt weten hoe lang uw behandeling nog zal duren kunt u dat bespreken met uw therapeut. Hoe u na terugkeer van vakantie verder kunt revalideren, bespreekt u met de revalidatiearts.

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend therapeut of contact opnemen met de afdeling Revalidatie & Herstel.

Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom uw afspraak niet door kan gaan? Neem dan zo snel mogelijk contact met ons op.

Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6157
Route	70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/revalidatie-bij-handklachten/revalidatie-bij-handklachten
Deze download is gemaakt op 22-11-2026 om 13.34 uur.