INFORMATIE OVER

Midcarpale instabiliteit

Deze folder geeft u informatie over een bepaald soort polsklachten: de midcarpale instabiliteit. U leest hier wat dit inhoudt en welke behandeling mogelijk is.

De pols en midcarpale instabiliteit

De pols is een complex gewricht opgebouwd uit acht polsbotjes, 26 ligamenten (polsbanden) en 23 pezen.

De pezen stabiliseren 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.



Afbeelding: de handwortelbeentjes



Afbeelding: de ligamenten

De pols is een zeer beweeglijk gewricht dat tegelijk grote krachten kan weerstaan. Bij beweging van de pols volgen de acht polsbotjes onderling een vast patroon. In het geval van midcarpale instabiliteit is dit vaste patroon verstoord. Deze verstoring is het gevolg van slapte van de ligamenten.

Behandeling in groepsverband: handengroep

De mogelijkheden om een midcarpale instabiliteit te behandelen zijn beperkt. De behandeling is bij voorkeur (hand)therapeutisch (fysiotherapie en/of ergotherapie) en niet

chirurgisch (dat wil zeggen opereren).

Het doel van de handtherapie is:

- pijnvermindering;
- verbetering van de belastbaarheid en inzetbaarheid van de arm en pols.

De behandeling kan bestaan uit:

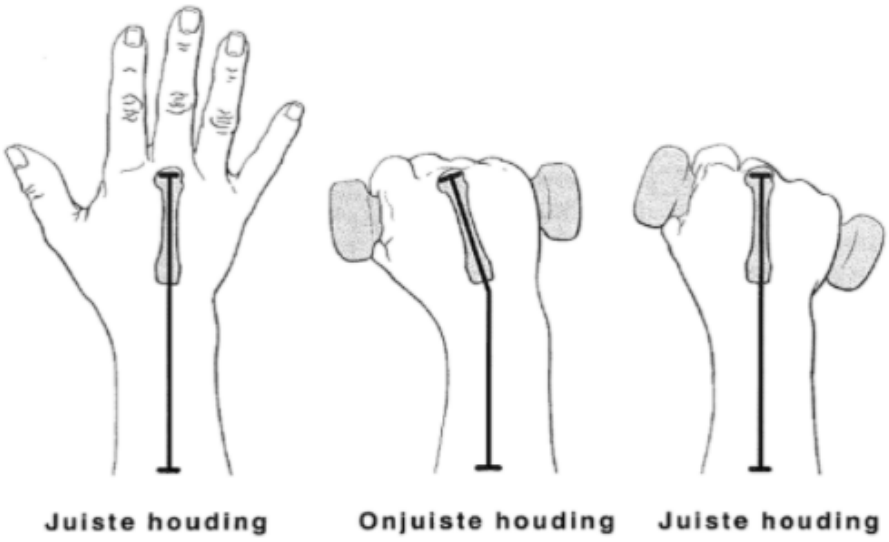
- adviezen en instructie;
- oefentherapie;
- spalk- of bracetherapie.

Adviezen en instructie

De handtherapeut helpt u bewust te worden van:

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

Bij dagelijkse activiteiten 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 (zie afbeelding hieronder). Ook raden wij u aan zo min mogelijk op de vlakke hand te steunen en zware activiteiten te beperken.



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

Spalk- of bracetherapie

Het kan zinvol zijn de betreffende pols bij belastende werkzaamheden te ondersteunen met een spalk of brace. Dit gaat altijd samen met een duidelijk advies over het soort werkzaamheden en de tijdsduur dat de brace gedragen wordt. Overmatig gebruik van een spalk of brace moet beperkt worden, om zwakte van het spierkorset te voorkomen. Uw therapeut bepaalt of een spalk of brace noodzakelijk is en welke dan voor u geschikt is.

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan gerust contact met ons op.

Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6157
Route	70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/midcarpale-instabiliteit/midcarpale-instabiliteit
Deze download is gemaakt op 24-11-2026 om 07.10 uur.