



## Handartrose

Bij handartrose zijn de gewrichten in de handen aangetast, het kraakbeen verdwijnt en vaak zie je ook ontstekingen in de handgewrichten. Handartrose komt voor in de duim of duimmuis of in de gewrichtjes van de vingers of in de pols. Artrose in de duim geeft vaak meer klachten en ook beperkingen, omdat je de duim bij heel veel dingen gebruikt.

Er zijn 2 vormen van handartrose:



**Erosieve artrose:** Hierbij vindt erosie, oftewel afslijting plaats van de botten. Op een röntgenfoto is duidelijk schade te zien. Dit geeft meer pijn en beperkingen dan niet-erosieve artrose en komt bij ca 10% voor van mensen met handartrose. Het zit meestal in de vingers, soms ook in de duimbasis.

**Nodulaire artrose:** Deze vorm is zichtbaar als knobbels op de gewrichten van de vingers, die noduli genoemd worden.



Handen van Van Gogh

## Behandeling

- Bewegen en daarmee gewrichten soepel houden.
- Leren om de hand anders te gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten.
- Spieren in de hand sterk houden, zodat ze goed steun geven aan de gewrichten.

## Oefeningen doen

Het is goed om een half uur per dag oefeningen te doen met uw pols- en handspieren. Zo worden ze sterker en voorkomt u stijfheid en pijn. U kunt bijvoorbeeld uw polsen buigen en strekken, een vuist maken, en de vingers strekken en spreiden. Een oefentherapeut kan u laten zien welke oefeningen u (thuis) kunt doen. Oefeningen kunnen in het begin pijnlijk zijn, omdat uw hand dit niet gewend is. Vaak neemt de pijn later vanzelf af. Blijft bewegen pijnlijk, dan kunt u de oefeningen ook in warm water doen.

## Oefentherapie bij handartrose

De Oefentherapeut kan u leren de handen zo te gebruiken dat de gewrichten ontlast worden. Dit kan door activiteiten anders uit te voeren, maar ook door bv hulpmiddelen te gebruiken. Er zijn bv pennen aanwezig met een verdikking, waardoor u ze beter kunt vasthouden. Ook kunnen tips om bv een potje te openen door een doekje om het deksel te doen, heel doeltreffend zijn.

