

# Hand- en pols spreekuur

Chirurgie



Beter voor elkaar



## Hand- en pols spreekuur

Op het Hand- en pols spreekuur in het Ikazia Ziekenhuis worden patiënten gezien met klachten aan de handen, vingers en/of pols. Zij worden verwezen door de huisarts, specialisten, fysiotherapeuten, verzekeraars en bedrijfsartsen. Aandoeningen aan hand en pols zijn zeer belemmerend in het dagelijks leven en werk.

Daarom is er in het Ikazia Ziekenhuis een Hand- en pols spreekuur gestart waar patiënten worden gezien door specialisten op dit gebied.

Door kennis te bundelen, proberen we op het Hand- en pols spreekuur zoveel mogelijk kwaliteit te leveren.

Indien u een afspraak heeft op het Hand- en pols spreekuur wordt u gezien door een handtherapeut en een chirurg. Een handtherapeut is een fysiotherapeut die extra scholing heeft gehad op het gebied van hand en polsklachten en de nabehandeling daarvan.

De chirurg en de handtherapeut zullen samen uw klachten in kaart brengen en zo nodig extra onderzoek laten verrichten. Daarna zullen zij samen met u een behandelplan opstellen. Dankzij de gerichte aanpak en de specifieke kennis van dit handenteam, krijgt u een optimale behandeling en begeleiding waarbij de hersteltijd zo kort mogelijk wordt.

De handtherapeutische nabehandeling kan plaatsvinden in het Ikazia Ziekenhuis op de afdeling Fysiotherapie.

De volgende letsels en aandoeningen komen in aanmerking voor expertise op het Hand- en pols spreekuur:

- ongevalletsels aan pols en/of hand
- (chronische ) polsklachten
- peesproblemen
- zenuwproblemen
- slijtage aan het duimbasis gewricht
- m. Dupuytren

Het spreekuur wordt gehouden op maandagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur door een algemeen chirurg, gespecialiseerd in hand en polsletsels. Er zijn twee handtherapeuten aan het spreekuur verbonden, Carolien Adamidis en Jeanette Buitendijk.

**Polikliniek Chirurgie:**

**T** 010 297 52 20

## Oefeningen na gips of spalkbehandeling

Nadat het gips of de spalk is verwijderd, is het van groot belang dat u zelf al start met de oefeningen. Dit is noodzakelijk voor optimaal herstel.

De oefeningen zijn gericht op het bewegen van de hand om zo snel mogelijk een goede mobiliteit te verkrijgen. Is er sprake van zwelling dan is het belangrijk dat u daar ook maatregelen voor neemt.

Langdurige zwelling zorgt er namelijk voor dat er verklevingen kunnen ontstaan, die het herstel vertragen.

Maatregelen tegen zwelling:

- de hand hoog houden gedurende 24 uur per dag.
- indien u een sling draagt, zorgt u er dan voor dat uw hand hoger hangt dan uw elleboog.
- bewegen in een rustig tempo en binnen de pijngrens.

Met de volgende oefeningen kunt u rustig beginnen. Belangrijk is dat na het oefenen u geen langdurige napijn ervaart. Voer de oefeningen zonder kracht uit. Probeer de oefeningen ieder uur uit te voeren (minimaal 8 keer per dag).

1. Maak een volledige vuist, hierbij zijn alle gewrichten van uw vingers gebogen.

Uw duim blijft buiten de vuist. Houd deze stand 5 seconden vast.

Beweeg als dat nodig is mee met uw andere hand, door uw duim op uw nagel te plaatsen en uw wijsvinger achter uw vinger.



2. Strek uw vingers volledig.



3. Buig de twee bovenste gewrichten van uw vingers, buig bij uw duim alle gewrichten. Houd deze stand 5 seconden vast. Strek vanuit de gebogen positie uw vingers één voor één.



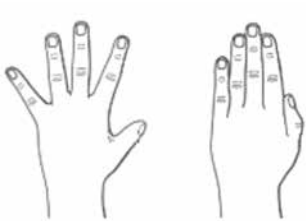
4. Maak een vuist waarbij u de bovenste gewrichten gestrekt houdt. Uw duim blijft buiten de vuist. Houd deze stand 5 seconden vast. Na 5 seconden strekt u de vingers weer volledig.



5. Buig uw vingers tot een dakje. Houd deze stand 5 seconden vast.



6. Spreid uw vingers volledig en sluit ze dan weer. Herhaal deze oefening 5 keer



7. Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glijd dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden.



## Zorgverzekering

Zoals als eerder in deze folder beschreven komt u naast de chirurg ook bij een fysiotherapeut. Hier onder staat informatie over de vergoeding van de fysiotherapie.

Heeft u vragen, neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

## Wordt de fysiotherapie vergoed door uw zorgverzekeraar?

### Fysiotherapie in de basisverzekering

De inhoud van de basisverzekering is wettelijk vastgelegd. Fysiotherapie wordt in de onderstaande gevallen vergoed vanuit de basisverzekering:

1. Aandoeningen die staan op de chronische lijst (vraag uw therapeut) worden na de twintigste behandeling vergoed. De eerste 20 behandelingen moeten door de patiënt zelf worden betaald of worden (deels) vergoed vanuit de aanvullende verzekering.
2. Bij kinderen tot 18 jaar: alle behandelingen van aandoeningen die staan op de chronische lijst worden vergoed.
3. Bij kinderen tot 18 jaar: maximaal 2 maal 9 behandelingen van aandoeningen die niet staan op de chronische lijst worden vergoed als dat medisch noodzakelijk is.

### Fysiotherapie in de aanvullende verzekering

Er zijn grote verschillen in de manier waarop zorgverzekeraars fysiotherapie vergoeden in de aanvullende verzekering. Zo geldt er soms een maximum aantal behandelingen, een maximumbedrag of zijn er andere beperkingen. Enkele polissen kennen geen beperkingen. Dit betekent dat uw kosten voor fysiotherapie onbeperkt worden vergoed wanneer deze medisch noodzakelijk zijn.

Informeer bij uw zorgverzekeraar hoe fysiotherapie wordt vergoed.

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt fysiotherapie 100%.

Hoe goed bent u verzekerd voor fysiotherapie? Welke alternatieven zijn er voor uw huidige polis?

Bekijk dit op [www.defysiotherapeut.com/](http://www.defysiotherapeut.com/) bent u goed verzekerd?



***Succes met oefenen en tot ziens op het Hand- en pols  
spreekuur.***

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)







**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Hand en pols spreekuur  
800739-NL / 2012-08