

PATIËNTEN
INFORMATIE

Revalidatie bij hypermobiliteit

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze folder willen wij de behandeling van klachten ten gevolge van hypermobiliteit in ons Revalidatiecentrum toelichten.

Inleiding

Ten gevolge van hypermobiliteit kan men een scala van klachten ontwikkelen waaronder pijn, vermoeidheid, spierzwakte en soms (sub-) luxerende gewrichten, waardoor u in uw dagelijks leven fors beperkt kunt zijn. Aan de aandoening zelf kunnen we helaas niets doen. In ons centrum beogen wij door middel van een multidisciplinaire aanpak uw dagelijks functioneren te verbeteren. Dit doen wij door middel van onder andere voorlichting, inzicht geven in wat u zelf kunt doen om de klachten te verminderen, door oefentherapie en advies ten aanzien van gebruik van hulpmiddelen.

De disciplines die altijd meewerken aan de behandeling zijn: maatschappelijk werk, ergotherapie en fysiotherapie. Indien nodig wordt ook de hulp ingeroepen van de logopediste, hand en polscentrum, bewegingsagoog en/of psycholoog.

Toelichting over de doelstellingen en werkwijze van de verschillende disciplines

a. Revalidatiearts

De revalidatiearts stelt primair de indicatie voor de behandeling en bepaalt welke disciplines er nodig zijn tijdens uw revalidatie. De revalidatiearts is verantwoordelijk voor het revalidatieproces en regelt de correspondentie naar huisarts, eventuele andere specialisten en zo nodig verzekeringen, bedrijfsarts etc.

Wanneer voorzieningen zoals spalk, steunzolen of anderszins noodzakelijk zijn regelt hij/zij deze op specifieke spreekuren met orthopedisch schoenmaker of orthopedisch instrumentmaker.

Na afronding van de behandeling ziet de revalidatiearts u na enige maanden terug om te bezien of inderdaad dat bereikt is wat we voor ogen hadden.

b. Fysiotherapie

De overmatige beweeglijkheid in uw gewrichten kunnen we niet verminderen, we kunnen wel uw spieren dusdanig trainen dat zij voor een betere stabiliteit van het gewricht zorgen. Het voorkomen van extreme gewrichtsstanden die uw kapsel oprekken, geeft ook een afname van klachten. Door een goede houding van wervelkolom en gewrichten traint u uw spieren en krijgt u een betere bewegingscontrole en meer conditie, waardoor de vaak ervaren vermoeidheid dus afneemt.

Het is dan ook belangrijk dat u bereid bent energie en tijd te steken in het dagelijks uitvoeren van oefeningen en te werken aan een goede houding en goede bewegingspatronen.

Het is de bedoeling dat u na het afsluiten van de revalidatieperiode zelfstandig blijft sporten om uw algehele conditie, spierkracht en spieruithoudingsvermogen in ieder geval op niveau te houden en liefst verder te verbeteren.

Algemene doelstellingen

- Inzicht krijgen in de relatie hypermobiliteit en uw klachten en hoe deze klachten onder controle te krijgen.
- Houding en bewegingspatroon van wervelkolom en gewrichten verbeteren.
- Het verbeteren van de algehele conditie.
- Verbeteren van kracht en het uithoudingsvermogen van uw spieren.
- Stabiliteit van gewrichten verbeteren door de reactiesnelheid van uw spieren te verbeteren.
- Evenwicht en lichaamsgevoel verbeteren.
- Bewust worden van hoe men goed kan ontspannen.
- Leren een eventuele terugslag zelf op te vangen.

c. Maatschappelijk werk

Ons uitgangspunt is dat lichamelijke klachten, zowel psychische, sociale en/of praktische gevolgen kunnen hebben. Gespreksonderwerpen kunnen zeer uiteenlopend zijn. Samen met u zoeken we naar een nieuw evenwicht in de wisselwerking tussen u en uw omgeving. Hierbij gaan wij uit van uw eigen kracht en kunnen, zodat u weer de regie over uw eigen leven krijgt en kan behouden.

Wij vinden het belangrijk dat uw leven niet meer beheerst wordt door hypermobiliteit, maar dat het slechts een onderdeel wordt van uw leven. De medisch maatschappelijk werker stelt door middel van wekelijkse gesprekken, samen met u doelen op waar u gezamenlijk aan gaat werken.

Onderwerpen kunnen zijn: emotionele ondersteuning en begeleiding, verwerkingsproblematiek, leren omgaan met reacties van buiten en op een juiste manier leren communiceren, balans vinden tussen belasting en belastbaarheid, maar ook is er ruimte om eventuele praktische gevolgen te bespreken. Denk bijvoorbeeld aan werk gerelateerde knelpunten.

Wij willen u laten zien hoe je met een chronische aandoening als hypermobiliteit toch een kwalitatief goed leven kunt leiden.

Centrale thema's

- Balans vinden in belasting en belastbaarheid.
- Hoe ga je om met hypermobiliteit en waar loop je tegen aan?
- Hoe ziet je steunsysteem eruit en waar heb je behoefte aan?
- De kracht van goed communicatie over je klachten en stellen van grenzen.
- Wat is er nodig voor gedragsverandering?
- Het verloren vertrouwen in je lijf vanwege hypermobiliteit.
- Hoe nu verder in de toekomst?

Voordat het revalidatietraject eindigt wordt er samen met u een Terugvalpreventieplan gemaakt. Hierin staat kort beschreven wat u heeft geleerd gedurende het traject, wat de valkuilen zijn en waar u op moet letten in de toekomst om het geleerde te waarborgen.

d. Ergotherapie

Ergotherapie is gericht op het functioneren van mensen met een aandoening of beperking, met als doel om het dagelijkse handelen zo optimaal mogelijk te maken en activiteiten weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen uitvoeren. Ergotherapie richt zich op drie aandachtsgebieden, namelijk:

- Zelfredzaamheid: wassen, douchen, aankleden, eten, etc.
- Productiviteit: werk, huishouden, school/studie, etc.
- Ontspanning: hobby, sociale contacten, uitstapjes, vakantie, slapen etc.

De ergotherapeut gaat in op uw vragen met betrekking tot bovenstaande gebieden. Er wordt hierover advies gegeven tijdens de sessies. Ook wordt er tijdens de sessies geoefend door bepaalde activiteiten of handelingen daadwerkelijk uit te voeren, bijvoorbeeld in onze oefenkeuken of door het uitproberen van een hulpmiddel.

Algemene doelstellingen

- Inzicht krijgen in de belasting/belastbaarheid tijdens uw dagelijkse activiteiten en hierin een zo optimaal mogelijke balans creëren.
- Het op een zo economisch mogelijke manier leren omgaan met uw beschikbare energie.
- Bewust worden van de leefregels en gewrichtsbescherming.
- Ergonomische principes aanleren tijdens het handelen.
- Voorlichting krijgen op het gebied van aanpassingen en voorzieningen.

e. Hand en Pols Expertisecentrum

Indien u problemen heeft met uw handen of polsen wordt u aangemeld bij het Hand en Pols Expertisecentrum omdat de hand-polsproblematiek complex is en dus specifieke aandacht en kennis behoeft. De handen worden in ons leven voor van alles gebruikt, soms is dat te intensief of op een niet gunstige manier. Samen met uw therapeut gaat u bekijken hoe u uw handen gebruikt. We geven adviezen, oefentherapie en zo nodig tijdelijke spalken om de problemen in ieder geval te verlichten en u mogelijk van de problemen af te helpen. De therapie is er om uw klachten te verhelpen of in elk geval te verminderen. De oefentherapie is gericht op het aanleren van bewegingen op een manier dat er geen overbelasting van uw lichaam ontstaat. Er wordt gewerkt aan opbouw van kracht, verbeteren van de coördinatie en we willen u inzicht geven in waarom er soms problemen ontstaan.

Bij meerdere disciplines moet u thuis oefeningen doen om het herstel te bevorderen. Dit kan mogelijk te veel energie of tijd van u vergen. In overleg met u wordt bekeken of u het Hand en Pols Expertisecentrum tegelijk met andere therapieën wilt volgen of na elkaar. Dus bijvoorbeeld eerst drie maanden het multidisciplinaire traject en daarna het traject van het Hand en Pols Expertisecentrum opstarten of andersom.

f. Bewegingstherapie en psychomotore therapie

Voor iedereen zijn lichamelijke activiteiten belangrijk, omdat het een positieve bijdrage levert aan onze gezondheid. Bij hypermobiliteit is een goede fysieke conditie extra belangrijk om de tijdens de revalidatie bereikte verbetering ook in de toekomst te behouden en nog verder te verbeteren. Daarom zijn de bewegingstherapie en/of psychomotore therapie een belangrijk onderdeel van uw revalidatiebehandeling. Meer of beter kunnen bewegen kan binnen de revalidatiebehandeling een doel zijn, maar ook als middel ingezet worden om andere doelen te bereiken.

De bewegingstherapeut houdt zich bezig met het aanbieden van ondersteunende en activerende begeleiding op het gebied van bewegen. Het doel daarbij is het stimuleren en optimaliseren van de bewegingsmogelijkheden en het bewegingsgedrag.

De psychomotorisch therapeut biedt een ervaringsgerichte therapievorm waarbij bewegings- en lichaamsgerichte oefeningen worden gedaan die u nieuwe inzichten geven. Hierdoor leert u uw klachten en problemen anders te benaderen. Beide therapieën vinden plaats in de sportzaal, fitness of een individuele behandelruimte.

Algemene doelstellingen

- Het vergroten van de lichaamsbewustzijn.
- Het ervaren van ontspanning.
- Het opbouwen van vertrouwen in uw eigen lichaam.
- Optimaliseren van uw spierkracht, uw uithoudingsvermogen, bewegingsvaardigheden en belastbaarheid.
- Het aanleren van bewegen op een voor u passende wijze.
- Leren omgaan met uw lichaamssignalen, zoals moeheid en (pijn) klachten.
- Opnieuw kennis maken met sport en bewegen en (opnieuw) aanleren van sportvaardigheden.
- U wordt geënthousiasmeerd om activiteiten te ondernemen in de vorm van bewegen en sporten.
- U krijgt inzicht in uw eigen handelen.

Het is afhankelijk van uw hulpvraag welke van bovengenoemde onderwerpen in uw therapie terugkomen.

g. Logopedie

Bij hypermobiliteit kunnen er ten gevolge van wat losser bindweefsel problemen voorkomen op het gebied van slikken (verslikken, lucht inslikken, blijven hangen van voedsel), articulatie (verminderde tongkracht), stem, kaakfunctie en lichaamshouding.

De logopedist doet verschillende observaties en onderzoeken. Bij slikproblemen wordt er bijvoorbeeld een slikobservatie gedaan. Hierbij wordt er gekeken naar de verschillende fases van het slikken, de manier van slikken, de lichaamshouding en hoofdhouding tijdens het eten en drinken van verschillende consistenties. Soms is de kracht van de tongspier wat afgenomen.

Aan de hand van de uitkomsten van deze onderzoeken wordt een behandelplan opgesteld. Hierbij worden verschillende adviezen en oefeningen gegeven om de coördinatie, spierkracht en lichaamshouding te verbeteren en de klachten zo te verminderen.

Financiën

De behandeling wordt volledig vergoed door de ziektekostenverzekeraar. Wanneer voorzieningen voorgesteld worden, worden door de revalidatiearts eventuele financiële gevolgen (eigen bijdrage etc.) vooraf besproken.

Indien een andere discipline zoals logopediste, psycholoog, bewegingsagoog/sportinstructeur of Hand en Pols Expertisecentrum betrokken worden op indicatie, heeft dit geen financiële gevolgen aangezien dit deel uitmaakt van uw specifieke behandeling.

Monitoring van uw behandeltraject

Tijdens de behandelperiode worden uw vorderingen besproken met de revalidatiearts ten einde de voortgang te monitoren, eventueel zo nodig het programma bij te stellen. Daarbij zijn alle disciplines betrokken.

Aan het eind van het programma wordt gewerkt aan een vervolg in uw eigen omgeving, het is immers de bedoeling dat u het bereikte resultaat op zijn minst behoudt of bij voorkeur nog verdere verbetering bereikt.

Ervaringsverhalen

Het is altijd fijn om ervaringen van andere patiënten te lezen. Een van de patiënten die haar verhaal met ons heeft gedeeld is Tessa.

“Om in een paar woorden te beschrijven wat dit traject heeft betekend en wat het heeft opgeleverd is onmogelijk. Ik weet nu wat hypermobiliteit inhoudt, hoe ik hier mee om kan gaan en hoe ik dit kan uitleggen aan de mensen om mij heen. Ik raad dit traject aan iedereen aan die ook last heeft van het hypermobiliteits-syndroom. Als je je volledig inzet voor het traject heeft het grote positieve gevolgen.”

Wilt u het volledige verhaal van Tessa lezen, ga dan naar www.maasstadziekenhuis.nl/ervaringsverhalen bij Revalidatie.

Vragen?

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft kunt u deze het beste via e-mail verzenden naar: hypermobiliteit@maasstadziekenhuis.nl

Notities



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

