

PATIËNTEN
INFORMATIE

Revalidatie bij hypermobiliteit

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informatie geven over de behandeling van hypermobiliteit door de afdeling Revalidatiegeneeskunde.

Klachten

Door hypermobiliteit kunt u verschillende klachten krijgen, waar u in uw dagelijks leven last van kunt hebben. Mogelijke klachten zijn:

- Pijn;
- Vermoeidheid;
- Spierzwakte;
- Last van verschuiving van de gewrichten, zo als een arm of knie die uit de kom schiet (ook wel (sub-)luxerende gewrichten genoemd).

Behandeling

De aandoening zelf kunnen we helaas niet genezen. Op de afdeling Revalidatie kunnen we wel proberen om uw dagelijks functioneren te verbeteren. Dit doen wij door informatie te geven over: de aandoening, wat u kunt doen om de klachten te verminderen, oefentherapie en het gebruik van hulpmiddelen.

U bent onder behandeling bij de revalidatiearts en die bespreekt samen met u wat er nodig is voor uw revalidatie. Ook bekijkt hij welke andere artsen nodig zijn voor uw revalidatie. Naast de revalidatiearts kunt u te maken krijgen met:

- een (medische) psycholoog;
- een fysiotherapeut;
- medisch maatschappelijk werker;
- ergotherapeut;
- hand- en polstherapeut;
- logopedist.

Uitgebreide informatie wat zij tijdens uw behandeling kunnen doen, leest u aan het einde van deze folder.

Tijdens de revalidatiebehandelingen bespreekt de revalidatiearts regelmatig met u en de andere artsen hoe het gaat. Zo kan de arts uw behandeling in de gaten houden indien nodig de behandeling bijstellen. Aan het eind van de revalidatiebehandeling bespreekt de arts wat u zelf nog kunt doen om het beste resultaat te behouden en waar mogelijk te verbeteren.

Ervaringsverhalen

Het is vaak fijn om ervaringen van andere patiënten te lezen. Eén 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 hypermobiliteitssyndroom. Als je je volledig inzet voor het traject heeft het grote positieve gevolgen.”

Het volledige verhaal van Tessa kunt u lezen [op de website van het Maasstad Ziekenhuis](#).

Kosten en vergoedingen

De behandeling wordt volledig vergoed door uw zorgverzekeraar. Wanneer medische hulpmiddelen voorgesteld worden, bespreek de desbetreffende therapeut de eventuele financiële gevolgen zoals een eigen bijdrage vooraf met u. Als u vragen heeft over de vergoeding kunt u altijd contact opnemen met de adviseur van uw zorgverzekering. Wanneer een andere specialist wordt betrokken bij uw revalidatie, heeft dit geen financiële gevolgen aangezien dit deel uitmaakt van uw behandeling.

Vragen?

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft kunt u contact opnemen met de afdeling Revalidatiegeneeskunde via (010) 291 36 25.

Het behandelteam

Op de komende pagina's vindt u de specialisten die u tijdens uw behandeling kunt tegen komen en wat zij voor u kunnen betekenen.

Revalidatiearts

De revalidatiearts bepaald samen met u wat er nodig is voor uw revalidatie en bekijkt welke specialisteren daarbij nodig zijn. De revalidatiearts is verantwoordelijk voor de revalidatiebehandeling en regelt het contact met huisarts en eventuele andere artsen.

Wanneer hulpmiddelen als een spalk, steunzolen of andere hulpmiddelen nodig zijn regelt de revalidatiearts deze op specifieke spreekuren met een orthopedisch-schoenmaker of -instrumentmaker.

Na afronding van de behandeling ziet de revalidatiearts u na een aantal maanden terug om te zien of het doel bereikt is.

Psycholoog

Na de eerste afspraak met de revalidatiearts, heeft u vaak een afspraak met de psycholoog. Samen met de psycholoog onderzoekt u of de revalidatiebehandeling aansluit bij uw klachten en verwachtingen. Ook wordt er gekeken of er mogelijke belemmeringen zijn die een revalidatiebehandeling in de weg kunnen staan.

Na deze afspraak hebben de revalidatiearts en psycholoog overleg. Tijdens dit overleg bespreken zij of u een revalidatiebehandeling de juiste behandeling voor u is.

Fysiotherapeut

Na een uitgebreide eerste gesprek stellen we een persoonlijk behandelplan op. Het behandelplan heeft als doel om samen te gaan werken aan een fit en goed belastbaar lichaam. Tijdens het behandelplan gaan we zoek naar de factoren die pijn, vermoeidheid, een verminderde balans en/of coördinatie veroorzaken. Hierbij wordt ook aandacht besteed aan uw lichaamsgevoel, ademhaling en mogelijk aan spanning gerelateerde klachten.

De overmatige beweeglijkheid in uw gewrichten kunnen we niet verminderen, we kunnen wel samen uw spieren zo trainen dat er een betere stabiliteit van de gewrichten ontstaat. Door een goede, actieve lichaamshouding traint u uw spieren en krijgt u een betere bewegingscontrole en meer conditie.

Het is 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 behandeling zelfstandig blijft sporten om uw fitheid nog verder te verbeteren en vervolgens fit te blijven om een terugval te voorkomen. Een fit lichaam heeft reserve, voor als het even iets minder gaat.

Doel van de behandeling:

- Begrijpen wat de relatie is tussen hypermobiliteit en uw klachten en hoe deze klachten onder controle te krijgen.
- Lichaamshouding en bewegingspatroon van gewrichten verbeteren.
- Verbeteren van kracht en het uithoudingsvermogen van spieren.
- Stabiliteit van gewrichten verbeteren door de reactiesnelheid van uw spieren te verbeteren.
- Evenwicht en lichaamsgevoel verbeteren.
- Bewust worden van klachten en hoe men goed kan ontspannen.
- Leren een eventuele terugslag zelf op te vangen.

Medisch maatschappelijk werker

Als medisch maatschappelijk werker geloven wij er in dat lichamelijke klachten zowel psychische, sociale en/of praktische gevolgen kunnen hebben. Samen met u zoeken we daarom naar een nieuwe balans. Hierbij gaan wij uit van uw eigen kracht en kunnen, zodat u weer de controle 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 samen met u doelen op waar u gezamenlijk aan gaat werken. Onderwerpen kunnen zijn:

- emotionele ondersteuning en begeleiding;
- verwerkingsproblemen;
- leren omgaan met reacties van buitenaf;
- op een juiste manier leren communiceren
- balans vinden tussen belasting en belastbaarheid.

Ook is er ruimte om eventuele praktische gevolgen van uw hypermobiliteit te bespreken. Denk bijvoorbeeld aan problemen met werk.

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

Doel van de behandeling:

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

Voordat de revalidatiebehandeling eindigt wordt er samen met u een Terugval-preventieplan gemaakt. Hierin staat kort beschreven wat u heeft geleerd tijdens de behandeling, wat de valkuilen zijn en waar u op kunt letten in de toekomst om niet te vergeten wat u heeft geleerd.

Hand- en polstherapeut

Bij hypermobiliteit komen vaak klachten voor aan de handen en/of polsen. Hand- en polsproblematiek is vaak ingewikkeld en heeft daarom specifieke aandacht en kennis nodig.

De hand- en polstherapeut gaat samen met u kijken hoe u uw handen gebruikt in het dagelijks leven. U krijgt hier advies over, oefentherapie en indien nodig tijdelijke spalken. De therapie:

- geeft u inzicht in waarom er problemen kunnen ontstaan in handen en/of polsen;
- leert u gebruik te maken van de natuurlijke stabiliteit en de aanwezige kracht in de handen en/of polsen.

Logopedie

Bij hypermobiliteit is er een kans op problemen met slikken (verslikken, lucht inslikken, blijven hangen van voedsel), articulatie (verminderde tongkracht), de stem, de kaakfunctie en de lichaamshouding.

De logopedist doet verschillende onderzoeken. Aan de hand van de uitkomsten van deze onderzoeken stelt de logopedist een behandelplan op. Tijdens de behandeling krijgt u adviezen en oefeningen om de coördinatie, spierkracht en lichaamshouding te verbeteren en de klachten zo te verminderen.

Ergotherapeut

Ergotherapie is gericht op het maximaal functioneren van mensen met een aandoening of beperking. Ergotherapie heeft als doel om het dagelijkse handelen zo goed mogelijk te maken en activiteiten weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen uitvoeren.

Ergotherapie richt zich op drie aandachtsgebieden:

- 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 en geeft hier advies over tijdens de behandeling. Ook wordt er tijdens de behandeling geoefend met bepaalde activiteiten, bijvoorbeeld in onze oefenkeuken of door het uitproberen van een hulpmiddel.

Doel van de behandeling:

- Inzicht krijgen in de belasting/belastbaarheid tijdens uw dagelijkse activiteiten en hierin een zo optimaal mogelijke balans creëren.
- Leren hoe u op een zo goed mogelijke manier kan omgaan met uw beschikbare energie.
- Bewust worden van de lichaamshouding en gewrichtsbescherming.
- Het aanleren van ergonomische principes tijdens het handelen.
- Voorlichting krijgen over aanpassingen en voorzieningen.

Bewegings- en psychomotore therapeut

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. 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 biedt begeleiding om uw bewegingsmogelijkheden optimaal te benutten. Het doel daarbij is het stimuleren en optimaliseren van het bewegen en het bewegingsgedrag door bijvoorbeeld een sport te zoeken die bij u past.

De psychomotore therapeut biedt een therapievorm, waarbij de nadruk ligt op het ervaren en bewust worden van het gedrag en het lichaam. Hierbij worden bewegings- en lichaamsgerichte oefeningen gedaan die u leren om te gaan met uw klachten.

Doel van de behandeling:

- het vergroten van de lichaamsbewustzijn;
- het ervaren van ontspanning;
- het opbouwen van vertrouwen in uw eigen lichaam;
- het verbeteren van uw spierkracht, uw uithoudingsvermogen, bewegingsvaardigheden en belastbaarheid;
- het aanleren van bewegingen op een manier die bij uw situatie past;
- leren omgaan met uw lichaamssignalen, zoals moeheid en pijn;
- opnieuw kennis maken met sport en bewegen en (opnieuw) aanleveren van sportvaardigheden;
- u wordt weer enthousiast van bewegen en sporten;
- u krijgt inzicht in uw eigen handelen.

Het is afhankelijk van uw vraag welke onderwerpen terugkomen in uw therapie.

Medische psychologie

De medisch psycholoog wordt bij uw revalidatiebehandeling betrokken als u mentale problemen ervaart met het omgaan met uw hypermobiliteit. Dit merkt u bijvoorbeeld door dat u somber, angstig of boos bent als gevolg van de klachten en beperkingen. Dit kan vervolgens een negatieve invloed hebben op uw functioneren in uw relatie/gezin, (vrijwilligers)werk, sociale contacten en vrijetijdsbesteding.

Het omgaan met een aandoening en daarbij horende klachten en/of beperkingen noemen we 'coping'. Tijdens de behandeling kijken we of u hulp nodig heeft bij de 'coping' met uw hypermobiliteit.

De behandelingen bij de medisch psycholoog zijn vaak van korte duur. Ook is het mogelijk dat u een naaste, zoals een partner bij de behandeling betreft. In het algemeen richt de psycholoog zich tijdens de behandeling op het vergroten van de kwaliteit van leven.

Samen beslist u met de psycholoog wat u doelen zijn om aan te werken. Soms wordt er in deze fase nog een aanvullend onderzoek gedaan in de vorm van vragenlijsten of testonderzoek.

Mocht er na afronding van het psychologisch traject [een vervolgbehandeling buiten het ziekenhuis nodig zijn, adviseert de psycholoog hierin.

Doel van de behandeling:

- het vergroten van kennis en inzicht in het ontstaan en het voortduren van klachten en beperkingen;
- het vergroten van de eigen mogelijkheden om de klachten en beperkingen te beïnvloeden.
- acceptatie en verwerking van het leven met hypermobiliteit;
- verbeteren van uw stemming;
- leren hoe u de toestand van uw lichaam kunt waarnemen.



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)

