

PATIËNTEN
INFORMATIE

Hypermobiliteit

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze folder willen wij de behandeling van klachten ten gevolge van het hypermobiliteit syndroom (HMS) 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 willen wij door middel van een multidisciplinaire aanpak uw dagelijks functioneren verbeteren. Dit doen wij door onder andere voorlichting, inzicht geven in wat u zelf kunt doen om de klachten te verminderen, advies ten aanzien van oefentherapie, bewegen, sport en het gebruik van eventuele 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, diëtiste, Hand- en Polscentrum, bewegingsagoog en/of psycholoog. De revalidatiearts bepaalt welke disciplines ingeschakeld worden voor uw specifieke problemen. Soms kan het zinvol zijn voorzieningen te regelen als steunzolen of spalkjes, dit wordt ook door de revalidatiearts geregeld.

Toelichting doelstellingen en werkwijze van de verschillende disciplines

a. Fysiotherapie

De overmatige beweeglijkheid in uw gewrichten kunnen we niet verminderen, we kunnen wel uw spieren dusdanig trainen dat zij voor een betere dynamische 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 houdingsspieren en krijgt u meer conditie.

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 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.
- 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.
- Houding en bewegingspatroon van wervelkolom en gewrichten verbeteren.
- Bewust worden van hoe men goed kan ontspannen.
- Leren een eventuele terugslag zelf op te vangen.

b. Maatschappelijk werk

Tijdens het revalidatietraject worden er 10 groepsbijeenkomsten gegeven door het maatschappelijk werk. De gespreksonderwerpen tijdens de bijeenkomsten zijn van tevoren voorbereid en kunnen zeer uiteenlopend zijn. Voorbeelden hiervan zijn acceptatie/ verwerking, belasting/ belastbaarheid, communicatie en gedragsverandering. Daarnaast is er ook ruimte om eventuele gevolgen voor werk, woning en financiën te bespreken.

Het maatschappelijk werk gaat uit van het principe dat lichamelijke klachten zowel psychische, sociale en/ of praktische gevolgen kunnen hebben.

Uw eigen inbreng wordt zeer op prijs gesteld omdat het van belang is ervaringen te delen. Dit is dan ook de kracht van een groep. Er heerst vaak veel (h)erkenning waardoor bruikbare tips en adviezen worden gedeeld. Door te kijken naar uw eigen gedrag en handelen werken we met elkaar naar een betere kwaliteit van uw leven.

Iedereen stelt persoonlijke doelen op en gedurende het revalidatietraject wordt daar aan gewerkt. We komen hier dan ook regelmatig op terug zodat de deelnemers de doelen niet uit het oog verliezen.

Samen wordt er gezocht naar een nieuw evenwicht in de wisselwerking tussen u en uw omgeving. Hierbij wordt er uitgegaan van uw eigen kracht en kunnen, zodat u weer de regie over uw eigen leven krijgt en kan behouden.

HMS is een chronische aandoening, maar hoe ga je hier mee om? Het is van groot belang dat het leven niet wordt beheerst door HMS, maar dat het slechts een onderdeel wordt.

Algemene doelstellingen

- Het kunnen aanvaarden en uiteindelijk accepteren dat HMS een chronische aandoening is.
- Tips, adviezen en handvaten krijgen om een zo goed mogelijk leven te leiden met HMS.
- Steun en begrip ervaren door middel van lotgenotencontact.
- Leren omgaan met beperkingen en kijken naar mogelijkheden.

c. Ergotherapie

Ergotherapie richt zich in het algemeen op het dagelijks handelen.

Aandachtsgebieden en doelstellingen

- Belasting/belastbaarheid: Inzicht krijgen in de belasting/belastbaarheid tijdens uw dagelijkse activiteiten en hierin een zo optimaal mogelijke balans creëren.

- Gewrichtsbescherming: Bewust worden van de leefregels en de juiste manier van gewrichten belasten.
- Houding: Ergonomische principes aanleren tijdens het handelen.
- Adviezen voor het gebruik van hulpmiddelen/voorzieningen

De ergotherapeut gaat in op uw vragen met betrekking tot bovenstaande gebieden. Zo wordt er gekeken naar welke dagelijkse activiteiten veel energie kosten, welke activiteiten energie opleveren en naar een zo optimaal mogelijke verdeling op de dag en in de week. U leert hier bewust van te worden en keuzes te kunnen maken.

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.

d. Revalidatiearts

De revalidatiearts stelt primair de indicatie voor de behandeling waarna, in overleg met de fysiotherapeut en de maatschappelijk werkende die het vervolg van de intake doen, besloten wordt wat het vervolg is.

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 zij/hij u na enige maanden terug om te bezien of inderdaad dat bereikt is wat we voor ogen hadden.

Behandel mogelijkheden

U kunt deelnemen aan een groepsprogramma of individueel ingepland worden. De keuze hiervoor wordt gemaakt in overleg met u en na intakes bij de maatschappelijk werker en de fysiotherapeut. Om aan de groep te kunnen deelnemen, moet u wel aan een paar voorwaarden voldoen:

U moet beschikbaar zijn gedurende 13 weken op maandag- en donderdagmiddag vanaf minimaal 13.30 tot en met 16.30 uur.

1. U mag niet meer dan 2 weken in totaal missen in deze 13 weken, omdat indien u teveel afwezig bent u te veel informatie mist om het programma succesvol te kunnen doorlopen.
2. U moet het niet vervelend vinden om in een groep over uw beperkingen te praten en van andere mensen te leren.

Individuele behandeling

Indien er wordt gekozen voor een individuele revalidatietraject, dan wordt u twee keer per week gezien door een fysiotherapeut en één keer per week door een ergotherapeut en maatschappelijk werker.

Bij een individueel behandeltraject komen dezelfde onderwerpen aan de orde als bij het groepsprogramma.

Groepstherapie

Het programma is wekelijks op maandag- en donderdagmiddag en dit gedurende 13 weken. De tijden van het programma zien er als volgt uit:

Maandag	13.30 uur	maatschappelijk werkgroep
	15.00 uur	pauze
	15.15 uur	fysiotherapie-groep
	16.15 uur	afsluiting

Donderdag	13.00 uur	individueel fysiotherapie
	13.30 uur	individueel fysiotherapie
	14.00 uur	ergotherapie-groep
	15.30 uur	individueel fysiotherapie
	16.00 uur	individueel fysiotherapie

Op donderdag krijgt u een half uur individuele therapie bij uw eigen vaste fysiotherapeute, waarbij aandacht wordt besteed aan uw specifieke lichamelijke klachten die we niet in een groep kunnen behandelen. Dit is dan een half uur voor of na de groepsles van de ergotherapie. Het programma van de ergotherapie start in week 3.

Zolang u onder behandeling bent, kunt u ook op woensdagmiddag om 13.00 uur deelnemen aan de groepsles in warm water. Oefenen in water is een prettige manier van oefenen, waarbij het doel is spierkracht en vooral de conditie te verbeteren. Dit is geen verplicht onderdeel.

Binnen het groepsprogramma bestaat ook de mogelijkheid voor uw familieleden en naasten om deel te nemen aan een voorlichtingsbijeenkomst over HMS. Doel van deze bijeenkomst is om ook uw familieleden inzicht te geven in wat nu hypermobiliteit is en wat voor gevolgen dit kan hebben. Zij krijgen ook de ruimte vragen te stellen.

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, psychologe, bewegingsagoog/sportinstructeur of diëtiste betrokken worden op indicatie, heeft dit geen financiële gevolgen aangezien dit deel uitmaakt van uw specifieke behandeling.

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 blijft onderhouden.

Voortgang

Tijdens de behandelperiode wordt de groep per individu besproken om de voortgang te monitoren en eventueel zo nodig het programma bij te stellen. Daarbij zijn alle disciplines betrokken.

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 hypermobiliteitssyndroom. Als je je volledig inzet voor het traject heeft het grote positieve gevolgen.”

Wilt u het volledige verhaal van Tessa lezen, ga dan naar <http://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: nijsg@maasstadziekenhuis.nl.



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 يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

