

PATIËNTEN
INFORMATIE

Revalidatie bij hypermobiliteit

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Inhoud

| | |
|---|----|
| Inleiding..... | 3 |
| Revalidatiearts..... | 4 |
| Onderzoek door psycholoog | 4 |
| Fysiotherapie..... | 4 |
| Medisch maatschappelijk werk | 6 |
| Ergotherapie | 7 |
| Hand- en polscentrum, Hand- en polstherapeut..... | 8 |
| Bewegingsagogie en psychomotore therapie..... | 8 |
| Logopedie..... | 10 |
| Medische psychologie | 10 |
| Kosten en vergoedingen | 11 |
| Monitoring van uw behandeltraject..... | 12 |
| Ervaringsverhalen | 12 |
| Vragen?..... | 12 |

Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de klachten van en behandeling bij hypermobiliteit. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest.

Inleiding

Door hypermobiliteit kunt u verschillende klachten krijgen waar u in uw dagelijks leven veel last van kunt hebben. Bijvoorbeeld:

- Pijn.
- Vermoeidheid.
- Spierverzwakking.
- En soms ook gewrichten die uit de kom schieten of verschuiven ((sub-) luxerende gewrichten).

Aan de aandoening zelf kunnen we helaas niets doen. Maar door de inzet van diverse therapeuten (multidisciplinair team) kunnen wij uw helpen om de klachten te verminderen zodat u uw dagelijkse activiteiten beter kunt doen. Dit doen we door onder andere:

- Voorlichting over hypermobiliteit.
- Inzicht geven in wat u zelf kunt doen om de klachten te verminderen.
- Oefentherapie.
- Advies over hulpmiddelen die u kunt gebruiken.

De afdelingen die altijd meewerken aan de behandeling zijn:

- Maatschappelijk werk.
- Ergotherapie.
- Fysiotherapie.

Als het nodig is wordt ook de ervaring van de volgende afdelingen gevraagd:

- Logopedie.
- Hand- en polstherapie.
- Bewegingsagogie.
- Psychomotore therapie.
- Psychologie.

Hieronder leggen we uit wat het doel en de manier van werken is per afdeling/therapeut.

Revalidatiearts

De revalidatiearts bepaalt, samen met u, welke behandeling nodig is en welke afdelingen er nodig zijn tijdens uw revalidatie. En is verantwoordelijke voor het revalidatieproces en zorgt dat uw (huis)arts op de hoogte is.

Als er hulpmiddelen zoals spalk, steunzolen of andere noodzakelijke dingen zijn regelt hij/zij deze op vaste spreekuren met orthopedisch schoenmaker of instrumentenmaker.

Na de behandeling komt u na een aantal maanden terug bij de revalidatiearts om te kijken of de behandeling dat heeft gedaan wat we wilden.

Onderzoek door psycholoog

Na uw 1e afspraak met de revalidatiearts volgt er meestal een afspraak met de psycholoog om te onderzoeken of de revalidatiebehandeling aansluit bij uw klachten en verwachtingen. Ook wordt er gekeken of er misschien problemen zijn die een revalidatiebehandeling in de weg kunnen staan.

Na deze afspraak hebben de revalidatiearts en psycholoog overleg met elkaar waarna u op de hoogte wordt gebracht of u wel of niet kunt deelnemen aan de revalidatiebehandeling. We proberen een zo goed mogelijk advies over de behandeling te geven die past bij uw situatie.

Fysiotherapie

Na een uitgebreid gesprek stelt de fysiotherapeut, samen met u, een persoonlijk behandelplan op met als belangrijkste doel: samen werken aan een fit en goed belastbaar lichaam.

We gaan kijken wat er voor zorgt dat u pijn heeft, vermoeid bent, misschien een verminderde balans en/of coördinatie veroorzaakt en waarom u slecht slaapt.

Hierbij besteden we ook aandacht aan uw gevoel, ademhaling en misschien aan klachten die met spanning te maken hebben.

Dat uw gewrichten hypermobiel zijn kunnen we niet verminderen, maar we kunnen wel samen uw spieren zo trainen dat dit voor een betere stabiliteit van de gewrichten zorgt.

Het voorkomen van uiterste gewrichtsstanden die uw kapsel oprekken, vermindert ook vaak de pijnklachten en een betere stabiliteit. Door een goede, actieve lichaamshouding traint u uw spieren en krijgt u een betere bewegingscontrole en meer conditie. Hierdoor nemen de vermoeidheidsklachten vaak al af.

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

Het is de bedoeling dat u na het afsluiten van de revalidatiebehandeling zelfstandig blijft sporten om uw algehele fitheid nog verder te verbeteren en daarna vooral fit te blijven om een terugval te voorkomen. Een fit lichaam heeft reserve, voor als het even iets minder gaat.

Algemene doelstellingen

1. Inzicht krijgen in de relatie tussen hypermobiliteit en uw klachten en hoe deze klachten onder controle te krijgen.
2. Lichaamshouding en bewegingspatroon van gewrichten verbeteren.
3. Verbeteren van kracht en het uithoudingsvermogen van spieren.
4. Stabiliteit van gewrichten verbeteren door de reactiesnelheid van uw spieren te verbeteren.
5. Evenwicht en lichaamsgevoel verbeteren.
6. Bewust worden van hoe men goed kan ontspannen.

7. Vrije ademhaling die zich aanpast aan wat nodig is voor het gemakkelijk uitvoeren van uw activiteiten.
8. Zelf herkennen van de eerste signalen van vermoeidheid van de spieren en spanning in het lichaam en leren hoe hier mee om te gaan.
9. Leren een eventuele terugslag zelf op te vangen.

Medisch maatschappelijk werk

Als medisch maatschappelijk werker gaan we er van uit dat lichamelijke klachten door psychische, sociale en/of praktische problemen kunnen komen. De gespreksonderwerpen kunnen daarom zeer verschillend zijn. Samen met u zoeken we naar een nieuw evenwicht tussen u en de invloeden van uw omgeving. 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 door gesprekken samen met u doelen op waar u samen 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 van het lichaam;
- Ook is er ruimte om eventuele praktische gevolgen te bespreken. Denk bijvoorbeeld aan problemen die met het werk te maken hebben.

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

Centrale thema's zijn

- Hoe gaat u om met hypermobiliteit en waar loopt u tegen aan?
- Hoe ziet uw steunsysteem (wie kan uw ondersteunen) eruit en waar heeft u behoefte aan?
- Wat is er nodig voor gedragsverandering?
- Balans vinden in belasting en belastbaarheid van uw lichaam.
- De kracht van goede communicatie over uw klachten en het stellen van grenzen.
- Het verlies van vertrouwen in uw lichaam door 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 moet letten in de toekomst om wat u heeft geleerd vast te houden.

Ergotherapie

Ergotherapie is gericht op het functioneren van mensen met een aandoening of beperking. Het doel is om de dagelijkse activiteiten zo goed mogelijk en zelfstandig te kunnen uitvoeren. Ergotherapie richt zich op 3 aandachtsgebieden, namelijk:

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

Samen met de ergotherapeut bespreekt u bovenstaande gebieden en hierover wordt advies gegeven. Ook wordt er geoefend door bepaalde activiteiten of handelingen echt uit te voeren, bijvoorbeeld door een gerecht te maken in onze oefenkeuken of door het uitproberen van een hulpmiddel.

Algemene doelstellingen

- Inzicht krijgen in de belasting/belastbaarheid van uw lichaam tijdens uw dagelijkse activiteiten en hierin een zo goed mogelijke balans in maken.
- Het op een zo goed mogelijke manier leren omgaan met uw beschikbare energie.
- Bewust worden van de lichaamshouding en gewrichtsbescherming.
- Het aanleren van ergonomische principes tijdens het handelen.
- Voorlichting krijgen op het gebied van aanpassingen en voorzieningen.

Hand- en polscentrum, Hand- en polstherapeut

Bij hypermobiliteit komen vaak klachten voor aan de handen en/of polsen. Die hand- en polsproblemen zijn vaak ingewikkeld en hebben daarom speciale aandacht en kennis nodig.

De hand- en polstherapeut gaat samen met u bekijken hoe u uw handen gebruikt in het dagelijks leven, zoals tijdens uw werk en hobby's. U ontvangt naar aanleiding daarvan adviezen, oefentherapie en zo nodig tijdelijke spalken.

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

Bewegingsagogie en psychomotore therapie

Voor iedereen zijn lichamelijke activiteiten belangrijk, omdat het een positieve bijdrage levert aan onze gezondheid. Bij hypermobiliteit is een goede lichamelijke conditie extra belangrijk om de tijdens de revalidatie bereikte verbetering ook in de toekomst vast te houden en nog verder te verbeteren. Daarom zijn de bewegingsagogie 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 biedt begeleiding om goed gebruikt te maken van uw bewegingsmogelijkheden. Het doel daarbij is het stimuleren en verbeteren van het bewegen en het bewegingsgedrag, bijvoorbeeld door 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 inzichten geeft, waardoor u met uw klachten leert omgaan.

Algemene doelstellingen

- Het vergroten van het 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 manier.
- - Leren omgaan met uw lichaamssignalen, zoals moeheid en (pijn) klachten.
- Opnieuw kennis maken met sport en bewegen en (opnieuw) aanleren van sportvaardigheden.
- U wordt enthousiast gemaakt 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.

Logopedie

Bij hypermobiliteit kunnen er door 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 diktes/vloeibaarheid van producten. Soms is de kracht van de tongspier wat afgenomen.

Met 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.

Medische psychologie

De medisch psycholoog wordt bij uw revalidatiebehandeling betrokken als u mentale problemen ervaart met het omgaan met de hypermobiliteit. U merkt bijvoorbeeld dat u somber, angstig of boos bent door de klachten en beperkingen. Dit kan een negatieve invloed hebben op uw functioneren op het gebied van onder andere 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 deze coping te verhelpen is of dat we hier nog verandering in kunnen aanbrengen.

Er worden vooral korte behandelingen uitgevoerd. Ook kunt u als u dit wilt een naaste, zoals een partner of een andere belangrijke persoon bij de behandeling betrekken.

Meestal richt de psycholoog zich tijdens de behandeling op het vergroten van de kwaliteit van leven. Samen met u wordt gekeken wat voor u persoonlijk belangrijke en realistische doelen zijn om aan te werken. Soms wordt er in deze fase nog aanvullend onderzoek gedaan in de vorm van vragenlijsten of testonderzoek.

Als er bij de afronding van de behandeling op het psychische vlak een vervolgbehandeling buiten het ziekenhuis nodig is, adviseert de psycholoog hierin.

Algemene doelstellingen

- Het vergroten van kennis en inzicht over het ontstaan en het blijven bestaan 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 stemming.
- Leren waarnemen van toestand van lichaam.

Kosten en vergoedingen

De behandeling wordt volledig vergoed door de ziektekostenverzekeraar. Wanneer medische voorzieningen voorgesteld worden, worden door de desbetreffende therapeut eventuele eigen bijdragen enzovoorts vooraf met u besproken.

Neem bij vragen over eventuele vergoedingen contact op met uw eigen zorgverzekering.

Als een andere therapeut zoals logopedie, psychologie, bewegingsagogie/psychomotore therapie of hand en polstherapeut betrokken wordt omdat dit belangrijk is voor uw behandeling, heeft dit geen financiële gevolgen omdat dit deel uitmaakt van uw specifieke behandeling.

Monitoring van uw behandeltraject

Tijdens de revalidatiebehandelingen bespreken de verschillende therapeuten met de revalidatiearts hoe het met u gaat. Zo kan de revalidatiearts de resultaten in de gaten houden om de behandeling zo nodig bij te stellen of als het kan af te sluiten.

Aan het eind van de revalidatiebehandeling wordt met u besproken wat u zelf kunt doen om zelf de controle te nemen om het beste resultaat te behouden en waar mogelijk te verbeteren.

Ervaringsverhalen

Het is vaak 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 www.maasstadziekenhuis.nl/ervaringsverhalen bij Revalidatie.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u deze stellen aan uw therapeut of revalidatiearts. U kunt u vraag stellen via:

- Een e-consult op het patiëntenportaal Mijn Maasstad Ziekenhuis. U kunt met uw DigiD inloggen via onze website www.maasstadziekenhuis.nl/mijnmaasstadziekenhuis.
- De app BeterDichtbij (als u dit heeft geactiveerd). Lees meer over BeterDichtbij op www.maasstadziekenhuis.nl/beterdichtbij.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.maasenik.nl (kinderwebsite)

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

