



maandag 26 november 2007

Als groep meer grip op handartrose

Door ESTHER VAN OSSELEN

Bij steeds meer chronische ziekten moet de patiënt zelf aan de slag bij de behandeling. Zelfmanagement, heet dat. Zo heeft de Nijmeegse Sint Maartenskliniek een groepstraining voor mensen met handartrose. In december begint de kliniek een wetenschappelijk onderzoek om te kijken of het effect aantoonbaar is.



Uitleg over wat de aandoening inhoudt, is een belangrijk doel van de handartrosegroep. FOTO ANP

‘Het is geweldig!’ Hetty Falkenstein- Walg (58) kan het gewoon niet anders zeggen. Van de pijnlijke en vaak lastige artrose in haar handen komt ze niet meer af. Maar de vier bijeenkomsten van de handartrosegroep in de Sint Maartenskliniek hebben haar meer grip op haar klachten gegeven.

Onder begeleiding van een gespecialiseerd reumaverpleegkundige en een ergotherapeut leren zes à zeven patiënten in zo’n groep hun artrose zelf te ‘managen’.

En dat helpt, vindt mevrouw Falkenstein. Al was het maar dat ze nu weet wat zij kan verwachten. ‘Ik ben aan mijn ene hand geopereerd. Ik dacht: na de operatie is de artrose over.’ Die hoop bleek ijdel. Artrose blijft. ‘Dat was een tegenvaller, ja. Maar als je dat niet weet, heb je toch andere verwachtingen.’

Gedegen uitleg is dan ook een belangrijk doel van de handartrosegroep. Niet dat de wetenschap een pasklaar antwoord heeft. ‘Er zitten grote gaten in onze kennis,’ zegt reumatoloog Alfons den Broeder. Simpele slijtage is het niet, maar in de aangedane gewrichten zit ook geen echte ontsteking. ‘Duidelijk is dat we de oorzaak niet kunnen behandelen. Dan blijft over: het pijnstillen en mensen helpen er zo goed mogelijk mee om te gaan. Dus kijken wat iemand nog wél kan, voorkomen dat het erger wordt en werken aan realistische verwachtingen.’

Den Broeder schetst hier eigenlijk de essentie van de revalidatiegeneeskunde. Maar dat is niet alles. In de handartrosegroep gaat het erom dat patiënten zelf betrokken raken bij hun behandeling en grip krijgen op hun klachten. Zelfmanagement heet dat. De patiënt wordt meer baas over zijn eigen ziekte en behandeling.

Een voorbeeld is de pijnbestrijding. „Veel artrosepatiënten slikken geen paracetamol, of alleen maar omdat de dokter het zegt. Ze weten eigenlijk niet waarom de arts het voorschrijft,“ zegt Susan Herfkens-Hol, een gespecialiseerd reumaverpleegkundige die handartrosegroepen begeleidt.

Mevrouw Falkenstein herkent dat wel. „Ik wilde eigenlijk niks innemen,“ zegt zij. In de groep wordt uitgelegd dat paracetamol geen kwaad kan. Dat het beter werkt als je er drie maal daags twee neemt. Dat goed pijnstillen ook helpt om de zere gewrichten in beweging te houden. „Ik had daar geen idee van,“ zegt mevrouw Falkenstein. Zij neemt de pijnstillers nu niet dagelijks, maar wel als ze meer last heeft. „Het helpt je wel door bepaalde dagen heen.“

Maar zelfmanagement is niet alleen voorlichting. Het gaat ook om het veranderen van denkbeelden die niet helpen. Overspannen verwachtingen van wat een mens allemaal moet kunnen, bijvoorbeeld. Het zijn geen luiwammes die bij de handartrosegroep komen. Herfkens heeft het allemaal gezien: mensen die lopend ontbijten, de deur uitgaan en de hele verdere dag blijven rennen. Die vinden dat toch wel drie keer per week de ramen gelapt moeten worden. Die het uitpakken van de boekenkast een rustmoment noemen. „Mensen stellen hoge eisen en lopen dan hard tegen hun grenzen aan.“

Het helpt om échte rust in te bouwen. Temeer omdat moeheid er vaak bij hoort. Mevrouw Falkenstein hoorde dat voor het eerst van groepsgenoten. „Ik was altijd wel wat moe, maar ik wist niet dat dat ermee te maken had,“ vertelt zij. „Nu ik dat weet, is het veel gemakkelijker om rust te nemen.“

Doemdenken helpt ook niet. Den Broeder: „Voor sommige mensen is hun artrose een schokkende confrontatie met hun eindigheid. Ze denken: vanaf nu gaat het bergaf. Zien zichzelf al in een rolstoel.“

Wie het somber inziert, komt niet op creatieve ideeën. En vindingrijkheid is wel nodig, als je handartrose hebt.

„Een doekje uitwringen of een pot openmaken gaat niet meer. Een mok thee kan ik niet met één hand tillen. Autorijden durf ik niet meer,“ is een greep uit de beperkingen van mevrouw Falkenstein. Maar: „Alles went. En er zijn allemaal oefjes. Sommige heb ik van mijn medecursisten geleerd.“

Dat is ook een belangrijk onderdeel van zelfmanagement: het aanleren en oefenen van nieuwe vaardigheden. Cursisten geven elkaar allerlei praktische tips. Ergotherapeut Richard de Ruyter heeft vervolgens nog een heel arsenaal aan instrumenten en handigheidjes. „Voor veel praktische moeilijkheden kun je simpele oplossingen verzinnen.“

Mevrouw Falkenstein zou de cursus zo opnieuw doen. „Eerst dacht ik: wat doe ik hier, met al die mensen met kromme en dikke vingers. Maar nu ben ik er heel dankbaar voor.“

Artrose: Onzichtbare handicap voor 600.000 mensen

- Ongeveer 600.000 mensen lijden in Nederland aan artrose.
- Knie- en heupartrose zijn het bekendst. Die kunnen worden behandeld met een kunstknie of -heup. Bij handartrose kan dat niet, terwijl dat de meest voorkomende vorm is.

- Van de mensen boven de 70 jaar heeft vijftien procent last van handartrose: pijn, krachtsverlies en vergroeiingen, vooral in de vingergewrichten. De klachten kunnen al op 35-jarige leeftijd beginnen. Zeker als de duim is aangedaan, veroorzaakt dat veel beperkingen in het dagelijks leven. „Zo'n beetje elke leuke hobby valt dan af, ' ' weet reumatoloog Den Broeder van de Sint Maartenskliniek. Om over werk nog maar te zwijgen.
- De klachten kunnen sterk wisselen. Het is soms moeilijk uit te leggen als je de ene dag wél en de volgende niet kunt ramenlappen. Vaak gaat artrose gepaard met vermoeidheid.
- Artrose gaat meestal niet snel achteruit. In de handartrosegroep wordt veel aandacht besteed aan preventie. Bijvoorbeeld door in beweging te blijven. Maar ook door verstandig met de gewrichten om te gaan.

REACTIES Deze discussie is gesloten - het is niet mogelijk om op dit artikel te reageren

Ook ik heb al jaren last van artrose in de handen. Ik slik wel pijnstillers, daardoor kan ik toch beter functioneren. Doe meer dan 20 jaar aan yoga, en blijf oefenen! Fijn dat er aandacht wordt besteed aan dit probleem, jammer dat er geen andere adressen van evt. hulpgroepen gemeld zijn. Of zijn die er niet? Nijmegen is voor mij een beetje te ver weg.

lydia bakker - Hilversum - 27/11/07 - 10:32:15 1854672

Wat fijn dat hier aandacht voor komt, zelf heb ik al ruim 20 jaar last van mijn handen, heb er steeds minder kracht in en veel pijn. Ik heb mezelf geleerd om m'n vingers zoveel mogelijk te oefenen en te masseren.

Er bleek voor mij geen therapie te zijn, ik slik er ook geen medicijnen voor. Wel doe ik 2 x per dag oefeningen. Ik heb 6 jaar yoga gedaan, maar moest hiermee stoppen omdat ik verkrampte

Marije Kerling - Den Haag - 26/11/07 - 14:11:36 1852220