



Sint Maartenskliniek

Arm hand functie

U heeft moeite met het uitvoeren van bepaalde bewegingen van uw arm of hand. Het doel van arm- en handfunctietraining is de inzetbaarheid van uw arm en hand in het dagelijks handelen te vergroten.

Hoe gaan we dat doen?

De ergotherapeut stelt samen met u de doelen vast waar u aan wilt werken met betrekking tot uw handfunctie. Aan de hand daarvan krijgt u een individueel oefenprogramma. U werkt zelfstandig aan dit oefenprogramma in de groep voor arm- en handfunctietraining onder begeleiding van een ergotherapeut en/of fysiotherapeut. De ergotherapeut past het oefenprogramma, indien nodig, tussentijds aan volgens de afgesproken opbouw.

Eén keer in de zes weken evalueert u samen met uw ergotherapeut het oefenprogramma. Als het nodig is, wordt het oefenprogramma aangepast en vindt een multidisciplinaire evaluatie plaats.

Wat gaat u oefenen?

Wat u precies gaat oefenen, is afhankelijk van uw persoonlijke doelen en oefenprogramma. Gedurende de arm- en handfunctietraining werken we eraan dat u in het dagelijks leven uw hand en arm weer zoveel mogelijk in kunt zetten. Bijvoorbeeld bij gebruiken van bestek, geld pakken, haren kammen, afstandsbediening van tafel pakken en schrijven. Hiervoor is het nodig dat u uw arm en hand intensief gaat trainen. Voor het hanteren van voorwerpen zijn diverse functies van belang, zoals de positie van de arm, kracht en beweeglijkheid. De oefeningen die u gaat doen zijn, afhankelijk van uw persoonlijke doelen, onder andere gericht op:

- het vergroten van de spierkracht
- ervoor zorgen dat uw arm goed beweeglijk wordt en/of blijft (mobiliteit)
- het automatiseren van bewegingen
- het verbeteren van tweehandig werken
- ervoor zorgen dat er minder vocht (oedeem) in de arm zit
- het aanleren van functionele grepen
- het verbeteren van coördinatie en snelheid

- het verbeteren van rompstabiliteit Deze functies zijn een voorwaarde voor het uitvoeren van allerlei praktische handelingen. Om deze functies van uw arm en hand goed te oefenen, is het nodig dat u bepaalde bewegingen en grepen veel herhaalt. Als uw individuele doelen bereikt zijn en/of als u uw maximaal haalbare niveau heeft bereikt, stopt u met de arm- en handfunctietrainingsgroep. De ergotherapeut zal dit met u bespreken

Een andere optie voor het vergroten van uw arm- en handfunctie is Reconstructieve arm-hand chirurgie (tetrahand-chirurgie).