

Arm/hand groep

Thema B
zorgdragen arm/hand na een beroerte

Hygiëne

Er kan sprake zijn van een veranderde toestand van de huid. U kunt soms overmatig zweten of krijgt juist een veel drogere huid met kans op vervellen. De aangedane hand neigt soms naar een buigstand, waarbij de hand in een vuist staat. Hierdoor is kans op smetten (huiduitslag) aanwezig.

Uw aangedane arm/hand heeft dus extra zorg nodig:

- houd uw hand goed droog, bijvoorbeeld na het douchen
- houd uw hand zo veel mogelijk open, bijvoorbeeld met een handbolletje/washand of spalk als uw hand in een vuist zit

(Micro-)trauma's

Een (micro-)trauma is een traumatiserend moment dat schade kan veroorzaken aan weefsel en structuren. Denk aan stoten of laten vallen van de slappe arm, etc. Deze (micro-)trauma's kunnen ontstaan, omdat er na een beroerte sprake kan zijn van verminderde aandacht, een veranderd gevoel en/of een verminderde bewegelijkheid van de arm. Tijdens dagelijkse activiteiten kan de arm wel eens 'vergeten' worden, hierdoor kunnen deze ongelukjes gebeuren.

Als een (micro-) trauma een keer voorkomt, hoeft dit niet gelijk schade te geven. Als het vaker voorkomt, kunnen (micro-)trauma's wel ernstige gevolgen hebben. Hierbij kunt u denken aan pijn, een dikkere arm en toegenomen beperkingen in het kunnen bewegen van de arm.

Let goed op de aangedane arm en voorkom risicomomenten:

- kijk regelmatig naar uw arm en leg deze altijd in een veilige positie
- herken risicomomenten
- weet hoe u moet handelen bij risicovolle momenten

Voorbeelden van risicovolle momenten:

- in rolstoel zitten en het armband wegklappen terwijl uw arm er nog op ligt
- opstaan uit rolstoel en uw arm vergeten
- rolstoel weggrijden van tafel, terwijl uw arm nog op tafel ligt
- omdraaien in bed en uw arm vergeten mee te nemen

Houdingen en houdingsproblemen:

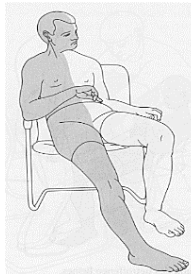
Door een halfzijdige verlamming kunnen de volgende houdingsproblemen ontstaan:

- onderuitglijden
- naar de aangedane zijde zakken
- aangedane arm hangt vaak af of valt naar buiten

Bij een verhoogde spierspanning zien we vaak het volgende houdingspatroon:

- (strek)patroon been: heup naar achter, strekking lichaam, voet schiet van voetplaat
- (buig)patroon van de arm
- steunen op niet-aangedane zijde
- verzitten lukt niet goed, waardoor houding extra verslechterd

Typerende houding beroerte patiënt:



De houding van de schouder/arm beïnvloeden

- Bedhouding (zijlig/ruglig): ondersteun de aangedane arm/hand met een kussen.
- Zithouding: rechtop in rolstoel, arm/hand ondersteund op het armblad.
- Staan/lopen: arm/hand mag afhangen, bij pijnklachten of een dikke hand kan (kortdurend) worden gekozen voor een sling.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



november 2019