

Arm/hand groep

Thema C
Complicaties en preventie

Schouderpijn

Na een beroerte kan schouderpijn ontstaan. De schouderpijn kan gevoeld worden in het hele gebied rondom uw schouder en uw bovenarm.

Schouderpijn kan ontstaan door (micro-)trauma's in de arm/hand. Deze (micro-)trauma's ontstaan onder meer door een verminderde aandacht of een verminderd gevoel in de arm/hand. Overbelasting van de arm/hand, bijvoorbeeld bij té intensief oefenen, kan ook leiden tot schouderklachten.

Het is dus belangrijk om risicomomenten/trauma's in uw dagelijks handelen te voorkomen en dat u leert zorg te dragen voor uw arm/hand. Een goede houding in stoel of bed is ook van belang. Hierbij is het uitgangspunt dat uw arm/hand goed ondersteund is in de rolstoel met een werkblad en in bed met een kussen.

Geef het altijd bij uw therapeuten aan als u schouderklachten hebt!

Spasticiteit

Bij spasticiteit zijn bepaalde spieren (bijvoorbeeld van uw arm en/of been) overmatig aangespannen zonder dat u hier zelf iets aan kunt doen. Hierdoor kunnen de spieren hard en stijf aanvoelen en is het veel moeilijker om deze spieren te laten bewegen. De mate van spasticiteit kan verschillen. Bij inspanning neemt deze meestal toe en bij ontspanning kan de spasticiteit afnemen.

De oorzaak van spasticiteit is meestal schade aan die delen van de hersenen of het ruggenmerg die de spieren besturen en bewegingen coördineren. In de spieren zelf is dus geen schade. Wanneer spasticiteit ontstaat, kan in overleg met uw fysiotherapeut, een behandeling worden gestart waarbij spieren worden gerekt (om deze op lengte te houden) en waarbij ontspanningsoefeningen worden gedaan. Een revalidatiearts kan eventueel medicatie verstrekken om de spierspanning te verlagen.

Oedeem

Oedeem is een opeenhoping van vocht in weefsel, leidend tot een zwelling. Na een beroerte is de mogelijkheid tot actief bewegen van de arm/hand beperkt, hierdoor is er een verminderde afvoer van vocht. Oedeem kan ook ontstaan door (micro)trauma's in de arm/hand. Door oedeem kan het lastig zijn om gewrichten optimaal te bewegen. Vocht neigt naar beneden te zakken, hierdoor lopen de hand en vingers als eerste vol.

Voorkomen van oedeem is het belangrijkste. Probeer risicomomenten/trauma's in uw dagelijks handelen te voorkomen. Een goede zit- of houding in stoel of bed is ook van groot belang.

Wanneer oedeem is ontstaan:

- kan een spalk worden gemaakt om de arm/hand 's nachts in een rustpositie te brengen.
- als oedeem ontstaat bij lopen (lange afstanden) kan eventueel voor een sling gekozen worden.
- de fysiotherapeut kan eventueel de vingers tappen.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



november 2019