



**Xpert Clinic Eindhoven**  
Keizer Karel V singel 14  
5615 PE Eindhoven

**Xpert Clinic Hilversum**  
Landgoed Zonnestraal  
Loosdrechtse Bos 15  
1213 RH Hilversum

**Xpert Clinic Rotterdam**  
Jan Leentvaarlaan 14-24  
3065 DC Rotterdam  
[www.xpertclinic.nl](http://www.xpertclinic.nl)

Afspraak maken?  
Bel 0900-7777 555 (lokaal tarief)



*De specialisten voor hand & polsklachten.*

Mei 2009-03



**XPERTCLINIC**  
HAND- EN POLSCHIRURGIE

*De specialisten voor hand & polsklachten.*





## Inhoudsopgave

Welkom bij Xpert Clinic	pag. 3
Superspecialisten in hand- en polschirurgie	pag. 4 / 5
Behandeling van de hand	pag. 6 / 7
Behandeling van de pols	pag. 8 / 9
Behandeling van de zenuw	pag. 10 / 11
Vergoeding zorgverzekeraars	pag. 11
Handtherapie op maat	pag. 12 / 13
Behandeling in de praktijk	pag. 14 / 15
Veel gestelde vragen	pag. 16 / 19

“Ik kon meteen al bij de handfysiotherapeut **terecht**. Dat had ik nooit verwacht.”



## WELKOM BIJ XPERT CLINIC

*Dé specialisten voor hand & pols*

Als u hand- of polsklachten heeft, kan dat grote gevolgen hebben voor uw dagelijks leven. Het is dus begrijpelijk dat u snel en vakkundig behandeld wilt worden. Daarvoor kunt u terecht bij Xpert Clinic. Ons team staat klaar om u te helpen!

Als handchirurgen hebben wij een duidelijk doel voor ogen: een kliniek waarin handchirurgie en handtherapie vlekkeloos samengaan. Waarin patiënten geholpen worden volgens de laatste inzichten en met de meest geavanceerde technieken. Waarin uitsluitend plastisch chirurgen en handtherapeuten werken die gespecialiseerd zijn in hand- en polschirurgie, en waarin dus een schat aan ervaring aanwezig is met alle voorkomende hand-, pols- en zenuwaandoeningen. Waarin eigen onderzoek en speciale trainingen een prominente rol spelen. En waarin u, als patiënt, verzekerd bent van de beste zorg die u kunt krijgen. Dat alles biedt Xpert Clinic.

Xpert Clinic is opgezet in samenwerking met de Velthuis Kliniek, de grootste privékliniek van Nederland. Net als de Velthuis Kliniek werkt ook Xpert Clinic volgens vaste richtlijnen en protocollen. Uw garantie voor zorg van de hoogste kwaliteit. Tijdens onze multidisciplinaire spreekuren met fysiotherapeuten en ergotherapeuten wordt u vriendelijk en efficiënt geholpen. Vaak begint de behandeling al tijdens het eerste consult. Dat bespoedigt het herstel – u kunt dus sneller weer aan het werk.

In Nederland heeft elke patiënt het recht om zijn of haar eigen specialist te kiezen. Bent u door de huisarts doorverwezen voor hand- of polsklachten, dan bent u van harte welkom op ons spreekuur. Al onze behandelingen worden door de meeste zorgverzekeraars volledig vergoed. Dus als u kunt kiezen voor de beste behandeling, persoonlijke aandacht en de prettige ambiance van een specialistisch behandelcentrum, waarom zou u dat dan niet doen?

*Team van handchirurgen en medewerk(st)ers Xpert Clinic*





“Mijn arts had geen oplossing voor die **pijnlijke** duim, Xpert Clinic had dat wél.”



## S SUPERSPECIALISTEN IN HAND- EN POLSCHIRURGIE

Er zijn in Nederland maar weinig plastisch chirurgen die zich helemaal hebben toegelegd op het gebied van hand- en pols-chirurgie. De chirurgen van Xpert Clinic hebben deze superspecialisatie wél. Zij houden zich uitsluitend bezig met aandoeningen aan hand, vingers, pols en arm. Daardoor hebben zij een enorme schat aan kennis en ervaring in huis.

### Een persoonlijke benadering

Bij Xpert Clinic bent u geen nummer. U krijgt persoonlijke aandacht in een kleinschalige en prettige omgeving. Bij een bezoek aan de kliniek maakt u altijd eerst kennis met de handchirurg. Als het nodig is wordt u ook door een handtherapeut gezien. Afhankelijk van de diagnose zal de handtherapeut ook een grote rol spelen gedurende het behandeltraject.

### Snel en efficiënt

Xpert Clinic kent minimale wachttijden. Al tijdens uw eerste bezoek aan de kliniek wordt (als dat mogelijk is) de diagnose gesteld. De handchirurg kan vaak direct beoordelen of aanvullend onderzoek nodig is, zoals een röntgenonderzoek of een EMG (elektrisch spier- en zenuwonderzoek). Ook dat kan meteen gebeuren, omdat alle voorzieningen in de kliniek aanwezig zijn. Moet er een MRI-scan gemaakt worden, dan is een aparte afspraak nodig maar ook daarvoor kunt u snel

terecht. Vervolgens wordt er een behandelplan opgesteld, voorzien van een heldere toelichting. U weet dus in één keer waar u aan toe bent.

### Compleet behandelaanbod

Xpert Clinic biedt een totaalpakket aan therapie en behandeling voor alle hand- en polsaandoeningen. U wordt behandeld op basis van de meeste moderne inzichten, met de meest moderne apparatuur en door de juiste specialist. Belangrijk: al onze chirurgische behandelingen worden volledig vergoed door de meeste zorgverzekeraars. Het maakt voor u dus financieel geen verschil of u in een algemeen ziekenhuis of bij Xpert Clinic behandeld wordt. Het enige wat u nodig heeft is een verwijzing van uw huisarts of specialist.



## BEHANDELING VAN DE HAND

De hand is een prachtig stukje techniek: u kunt er talloze ingewikkelde en precieze bewegingen mee maken, maar ook enorme kracht mee zetten. Omdat we onze handen heel intensief gebruiken, gaat er relatief vaak iets mis. Goed om te weten: lang niet altijd is een operatie noodzakelijk. Vaak kunnen we met behulp van spalken, ontstekingsremmende injecties, rust en handtherapie al een heleboel bereiken.

### Triggerfinger

Een triggerfinger (ook wel hokkende vinger genoemd) kan alleen met moeite gestrekt worden en komt dan met een schokje recht. Soms zit er een pijnlijke verdikking in de handpalm of aan de duimbasis. De klachten worden veroorzaakt doordat de peesschede die om de buigpees zit, geïrriteerd en gezwollen is. De buigpees kan daardoor niet soepel meer bewegen waardoor u uw vinger niet makkelijk kunt strekken. Een injectie met een ontstekingsremmer helpt u vaak binnen enkele dagen van uw klachten af. Is dat niet het geval, dan kan het bandje van de peesschede operatief doorgesneden worden.

### Ganglion

Een ganglion is een goedaardige zwelling die vaak voorkomt op de vingers of de pols. Een ganglion is te herkennen als een klein, stevig, gevoelig bultje dat gevuld is met een geleachtige vloeistof. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen - in ongeveer 70% van de gevallen gaat het om een vrouw.

Een ganglion geeft niet altijd klachten. Wanneer het ganglion op de zenuw drukt, zorgt dat voor tintelingen. Ook kan er sprake zijn van bewegingsbeperking, pijn of zwakte van de vinger. Behandelen kan op verschillende manieren. Heeft u veel klachten, dan is een operatie te overwegen waarbij het ganglion wordt verwijderd.



### Ziekte van Dupuytren

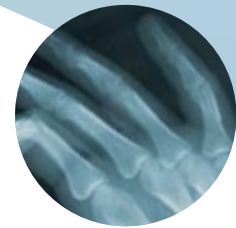
De ziekte van Dupuytren is een aandoening die leidt tot kromstand van de vingers. Bij deze ziekte ontstaan door vermeerdering van bindweefsel strengen en knobbels in de handpalm en in de vingers. De strengen kunnen samentrekken waardoor vingers krom gaan staan en niet meer goed zijn te strekken. Bij de behandeling kunnen we de strengen doorsnijden of helemaal verwijderen, afhankelijk van het stadium van de ziekte. Zo proberen we uw hand zo lang mogelijk functioneel te houden en een onomkeerbare kromstand te voorkomen. Helaas komt de ziekte van Dupuytren altijd terug. Het is dus mogelijk dat u in uw leven meerdere keren behandeld moet worden.

### Skiduim

Bij een skiduim scheurt of verslapt de gewrichtsband die aan de binnenzijde van de duim ligt. Bij skiërs wordt dit veroorzaakt door een val waarbij de duim achter de skistok blijft hangen, maar een skiduim wordt ook vaak gezien bij balsporters, wanneer een bal met hoge snelheid tegen de uitgestrekte duim komt. Is de gewrichtsband verrekt of slechts gedeeltelijk ingescheurd, dan krijgt u een (gips)spalk die u 3 tot 4 weken moet dragen. Bij een zeer mild letsel kan het gewricht ook worden ingetaped of gespalkt. Is de gewrichtsband volledig gescheurd of is er een stukje bot afgebroken, dan moet u worden geopereerd. De losgescheurde band wordt dan opnieuw vastgezet aan het bot. Een los botfragment wordt weggehaald of met een stalen pin of ankertje vastgezet.



“Ik ben bij Xpert Clinic geopereerd voor Carpaal Tunnel Syndroom, en nu met **succes**.”



### Duimbasislijtage

Duimbasislijtage komt veel voor: ongeveer een op de drie vrouwen boven de 40 jaar heeft in het duimbasisgewricht afwijkingen op een röntgenfoto. Als u pijn krijgt door slijtage, merkt u dat vaak bij iedere beweging. De duimbasis en de duimmuis kunnen pijnlijk worden, en de pijn wordt heviger wanneer u de duim intensief gebruikt. Ook kan er krachtverlies optreden, waardoor u dingen uit uw handen laat vallen. Vaak wordt gezegd dat u 'er maar mee moet leren leven'. Duimbasislijtage kan echter goed worden behandeld. Bij een milde slijtage bestaat de behandeling uit rust, spalken, pijnstilling en eventueel ontstekingsremmende injecties. Vaak wordt handtherapie voorgeschreven. Is dit niet voldoende, dan kunt u operatief geholpen worden. We kunnen het duimbasisgewricht vastzetten, of het trapeziumbotje verwijderen en met behulp van een stuk van de buigpees van de pols een nieuwe ophanging van de duimbasis maken.

### ZELDZAAM

Uiteraard zijn er nog veel meer hand- en polsaandoeningen dan waarover u in deze brochure leest. Sommige komen vaker voor, andere zijn uiterst zeldzaam. Omdat de handchirurgen en handtherapeuten van Xpert Clinic zich uitsluitend met dit deelgebied bezighouden, zien zij zelfs de weinig voorkomende aandoeningen met enige regelmaat. Vandaar dat ook in moeilijke of uitzonderlijke gevallen een diagnose en een passende behandeling geboden kunnen worden. Kijk voor meer informatie op [www.xpertclinic.nl](http://www.xpertclinic.nl)



“Dankzij twee operaties is mijn hand gered. Gelukkig kan ik nu weer **werken!**”

## BEHANDELINGEN VAN DE POLS

De pols wordt gevormd door botjes en banden die het mogelijk maken de pols in verschillende richtingen te bewegen. De meeste polsproblemen ontstaan bij een val, waarbij het lichaamsgewicht wordt opgevangen door de polsen. Wanneer één van de botjes breekt of banden scheurt, kan er een versnelde slijtage van de pols optreden. Vroeger was het bij polsletsels vaak kiezen tussen niets doen of vastzetten. Gelukkig kunnen we tegenwoordig veel meer en hebben we voor elk pols-probleem een adequate aanpak.

### RSI

RSI (repetitive strain injury) wordt veroorzaakt door overbelasting en komt heel vaak voor. Herhaalde beweging zoals pakken, tillen, knijpen, wringen of het bedienen van een muis irriteren de peesschede die om de buigpees zit. Dat levert op den duur een ontsteking op, waardoor de peesschede opzwelt en de buigpees niet meer soepel kan bewegen. Om de klachten te verminderen moet u proberen om de bewegingen die de pijn veroorzaken te vermijden. De handtherapeut kan u oefeningen, houdings- en gebruiksadviezen geven en ook bekijken hoe u bijvoorbeeld uw werkplek kunt aanpassen.

De behandeling kan verder bestaan uit een spalk die de geïrriteerde pezen rust geeft, ontstekingsremmende middelen of een injectie met hydrocortisone. Als de klachten langer dan drie maanden bestaan, kan in sommige gevallen een operatie worden overwogen. Daarbij wordt onder plaatselijke verdoving het dak van de peesschede doorgenomen zodat de pezen in de schede meer ruimte krijgen.

### Scafoïdfractuur

Van alle breuken in de hand en pols is 14% een Scafoïdfractuur. Het scheepsvormig botje (scafoïd) is dan gebroken, meestal door een val op de binnenzijde van de uitgestrekte hand. Om te beoordelen of er inderdaad sprake is van een breuk kan een röntgenfoto, CT-scan, MRI-scan of botscan gemaakt worden. Stabiele breuken worden meestal behandeld met gips. Wanneer de breuk instabiel is of niet goed geneest, moet u geopereerd worden. Wij gebruiken een speciale schroef om de botdelen stevig te fixeren. Hierdoor is er een grote kans op een goede botgenezing.

### SL laesie

Bij een val op de gestrekte pols kan een bandje in de pols scheuren (SL laesie). De polsbotjes gaan hierdoor abnormaal bewegen: het scheepsvormig botje kantelt naar voren en het maanvormig botje kantelt achterover. Deze abnormale beweging zorgt voor versnelde slijtage van de pols, die binnen enkele jaren kan optreden. Het is dus belangrijk om



de gescheurde band snel te repareren of te reconstrueren. Als direct na de val blijkt dat de band is gescheurd, kan deze soms nog gehecht worden. Is het letsel ouder, dan kunnen we een nieuwe band maken met behulp van een buigpees van de pols. Is niet alleen de band maar ook het gewrichtskraakbeen beschadigd, dan wordt er gekeken naar andere mogelijkheden, zoals het verwijderen van een aantal handwortelbeentjes of het gedeeltelijk of geheel vastzetten van de pols. Ook plaatsen we steeds vaker een polsprothese.

#### **TFCC letsel**

Het TFCC is een soort meniscus van de pols. Een scheur in het TFCC geeft pijnklachten aan de pinkzijde van de onderarm en pols. Een typische klacht is pijn bij het opdrukken uit een stoel. Bij het stellen van de diagnose geeft een MRI-scan niet altijd uitsluitel. Daarom doen wij meestal een kijkoperatie (artroscopie) om erachter te komen of er scheuren in het TFCC zitten. Tijdens deze kijkoperatie kunnen we tegelijkertijd kleine, afgebroken deeltjes van het TFCC die vastzitten in het gewricht weghalen, en soms is het mogelijk om het TFCC artroscopisch te hechten.

#### **Chronische polsklachten**

Veel mensen houden polsklachten na een gebroken pols. Dit kan twee redenen hebben: in ongeveer 40% van alle polsfracturen scheuren ook de bandjes tussen de polsbotten. Wanneer die niet (goed) herstellen geeft dat pijnklachten

en zorgt het voor slijtage van het polsgewricht. Het kan ook zijn dat de pols verkeerd vastgroeit. Een pols die ingezakt is, achterover of juist extreem naar voren staat, geeft pijnklachten. Om dit soort problemen te voorkomen is het dus belangrijk dat een polsbreuk op de juiste manier behandeld wordt. Daarbij houden we onder andere rekening met de manier waarop de breuk is ontstaan, de plaats waar de schade zich bevindt en de leeftijd van de patiënt. Pas wanneer er op de juiste manier wordt behandeld, is de kans groot dat de polsbreuk in de goede stand geneest.

#### **ARTROSCOPIE**

Niet altijd is een grote operatie noodzakelijk: in sommige gevallen kunnen we een kleine kijkoperatie verrichten, ook wel artroscopie genoemd. Daarbij brengen we via een klein sneetje een camera in uw pols. Op deze manier kunnen we meestal exact zien wat het probleem is en wat eraan gedaan moet worden. In sommige gevallen kunnen we tijdens de kijkoperatie ook meteen behandelen. Artroscopie biedt veel voordelen: het geeft een uitstekend beeld van de exacte plaats en uitgebreidheid van het letsel. Het is een kleine ingreep waarvan u veel sneller herstelt dan van een echte operatie.



## BEHANDELINGEN VAN DE ZENUW

Zenuwen zijn heel kwetsbaar en wanneer ze in de verdrrukking komen kan dat vervelende klachten geven: van een tintelend gevoel of pijn tot uitval van spieren en krachtsverlies. Eén van de bekendste zenuwaandoeningen is het Carpaal Tunnel Syndroom, vaak als gevolg van chronische overbelasting. Maar ook zenuwletsel waarbij een zenuw gedeeltelijk of geheel wordt doorgesneden bij een ongeval, komt vaak voor. Snelle behandeling is dan belangrijk om tot een zo goed mogelijk eindresultaat te kunnen komen.

### **Carpaal Tunnel Syndroom**

Het Carpaal Tunnel Syndroom (CTS) ontstaat door beknelling van de middenhandszenuw in de pols. Deze zenuw loopt door een tunnel en wanneer het bindweefsel in de tunnel gaat zwellen, raakt de zenuw bekneld. Bij CTS kunnen de klachten nogal wisselen. Zo kunt u last hebben van een prikkelend en pijnlijk gevoel in de handpalm en vingers, een gezwollen, dik gevoel in de hand, uitstralende pijn naar de onderarm, elleboog en schouders en vermindering van de kracht van de hand. Veel patiënten hebben met name 's nachts last van klachten. Het dragen van een spalk gedurende de nacht en het aanleren

van een juist gebruik van de hand door de handtherapeut heeft vaak een gunstig effect op de symptomen. Een injectie met corticosteroiden kan een vroege CTS genezen. Als dat niet helpt, moet u geopereerd worden om te voorkomen dat de zenuw blijvende schade oploopt. De ervaring heeft geleerd dat operatieve behandeling van CTS in meer dan 90% van de gevallen succesvol is.

### **Cubital Tunnel Syndroom**

Wanneer u uw elleboog stoot geeft dat een korte maar felle pijscheut. Dit gevoel ontstaat doordat de ulnaris zenuw wordt geraakt. Deze zenuw ligt hier heel oppervlakkig en spant op over het uitstekende bot van de bovenarm wanneer u de elleboog buigt. Op precies deze plek kan de ulnaris zenuw ook bekneld raken. We noemen dat het Cubital Tunnel Syndroom. Dat geeft pijn rond de elleboog en de onderarm, die kan uitstralen naar de ringvinger en pink. Vaak wordt uw hand minder krachtig omdat de kleine handspieren zwakker worden. Met ontstekingsremmende medicijnen, een spalk en handtherapie kunnen de klachten worden aangepakt. Helpt dat niet, dan moet u geopereerd worden. Daarbij worden alle mogelijke punten van beklemming van de zenuw weggehaald, en soms ook het uitstekende botje aan de binnenkant van de elleboog.



“Ik liet steeds van alles vallen. Hier werd eindelijk **de juiste** diagnose gesteld.”

#### Zenuwletsel

Zenuwletsel komt veel voor. Het ontstaat meestal door een scherpe verwonding door bijvoorbeeld glas of een mes, of door scheur- of bijtwonden. Kenmerkend is de directe uitval van een zenuw, waardoor u merkt dat u plotseling niets meer voelt of uw vingers of hand minder goed kunt bewegen. Toch worden zenuwletsels vaak gemist, omdat alle aandacht op dat moment naar de wond gaat. Bent u gewond en is er sprake van uitval van een zenuw, dan moet u worden geopereerd. Binnen 72 uur is een zenuw met behulp van microchirurgische technieken onder de microscoop te hechten. Na een aantal dagen trekt de zenuw zich terug en wordt het al lastiger om hem aan elkaar te maken. Soms is dan een zenuwtransplantatie nodig waarvoor een zenuw uit het been of de arm wordt gebruikt.

#### VERGOEDING

Alle operatieve ingrepen die u ondergaat bij Xpert Clinic worden door de meeste zorgverzekeraars volledig vergoed (kijk voor de actuele lijst van zorgverzekeraars op [www.xpertclinic.nl](http://www.xpertclinic.nl)). Er is geen aparte toestemming nodig van uw verzekeraar voor behandelingen in onze kliniek of door onze specialisten. U heeft slechts een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig om een afspraak te kunnen maken.

Of behandelingen door de handtherapeut vergoed worden, is onder andere afhankelijk van uw polisvoorwaarden. Daarbij maakt het verschil of u door een handergotherapeut of een handfysiotherapeut wordt behandeld, en ook wat de aard van uw aandoening is. Om duidelijkheid te krijgen over welke vergoeding voor u geldt, kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.



## HANDTHERAPIE OP MAAT

Xpert Clinic is één van de eerste klinieken waar handchirurgie en handtherapie samengevoegd worden. Dat is een groot voordeel, want met een operatie alleen bent u er nog niet. Daarna zijn vaak nog weken of maanden van intensieve therapie nodig om uw hand of pols weer goed te kunnen gebruiken. Onze op maat gesneden en specialistische nazorg komt uw herstel ten goede.

### Wat is handtherapie?

Handtherapie is een combinatie van fysiotherapie en ergotherapie, speciaal gericht op de revalidatie van uw hand of arm. Een handtherapeut houdt zich niet alleen met de hand bezig, maar ook met de gehele arm. Een deel van de spieren van de hand begint namelijk al in de onderarm, en de zenuwen van de hand lopen door de arm tot in de nek.

Bij Xpert Clinic werken gespecialiseerde fysiotherapeuten en ergotherapeuten die zijn opgeleid tot handtherapeut.

- *Een fysiotherapeut/handtherapeut helpt u vooral met handgrepen en het doen van oefeningen die uw hand of arm weer soepel en sterk kunnen maken.*
- *Een ergotherapeut/handtherapeut bekijkt of er aanpassingen nodig zijn, zodat u met uw (tijdelijke) beperking zo optimaal mogelijk kunt functioneren. Ook maakt de ergotherapeut/handtherapeut spalken die de functie van de hand kunnen ondersteunen.*

### Jarenlange ervaring

Handtherapie is een relatief jong beroep; er is pas sinds enkele jaren een speciale opleiding van handtherapeuten. De handtherapeuten bij Xpert Clinic hebben echter al een jarenlange ervaring in dit vak. Zij werken zeer nauw samen met de handchirurgen en blijven zich vakinhoudelijk ontwikkelen door regelmatige na- en bijscholing in binnen- en buitenland.

De handtherapeuten van Xpert Clinic maken gebruik van moderne onderzoeks- en behandelapparatuur en werken volgens de meest recente inzichten. Dankzij een gerichte aanpak en specifieke kennis krijgt u een optimale behandeling en begeleiding. Zo maken wij uw hersteltijd zo kort mogelijk en streven wij naar een zo goed mogelijk eindresultaat.



“Wat een opluchting toen hier eindelijk de **oorzaak** van de pijn gevonden werd...”

### Ook zonder operatie

Na vrijwel elke operatieve ingreep wordt een handtherapeut ingeschakeld om het oefentraject op te starten en te begeleiden. Dat is belangrijk om de spieren, pezen en gewrichten zo soepel mogelijk te houden en opnieuw kracht op te bouwen.

Maar ook zonder operatie kunt u bij onze handtherapeuten terecht. Daarvoor heeft u geen verwijzing van uw huisarts of specialist nodig. U kunt bijvoorbeeld een afspraak maken wanneer u na het tennissen last heeft van pijn in uw pols. Of wanneer eerdere klachten aan hand of pols teruggekomen zijn. Onze handtherapeuten zijn geschoold om de eerste screening te doen en kunnen, als dat nodig is, ook zorgen dat u gezien wordt door een handchirurg.

### Wat doet de handtherapeut?

#### Spalken

De ergotherapeut kan een spalk maken die uw arm of hand rust en steun kan geven. Door de samenwerking van handchirurg, fysiotherapie en ergotherapie hebben we de mogelijkheid om direct spalken te maken.

#### Oefentherapie

De oefentherapie van onze fysiotherapeuten is erop gericht om uw hand of pols weer sterker te maken en elk onderdeel soepel te laten bewegen.

#### Werkplekonderzoek

De ergotherapeut analyseert uw werkplek en kijkt of er aanpassingen nodig zijn zodat u met uw (tijdelijke) beperking toch zo goed mogelijk kunt functioneren.

### Diagnosticeren

De handtherapeut verricht lichamelijk onderzoek om te bekijken hoe uw hand of pols eraan toe zijn. Als dat nodig is kunnen daarbij hulpmiddelen worden ingezet, zoals echo-apparatuur.

### Belastingsanalyse

Xpert Clinic werkt met E-link, een computergestuurd meetsysteem waarmee we objectief kunnen meten hoe het is gesteld met de beweeglijkheid, het gevoel en de kracht in uw hand. Door de metingen voor en na een operatie en voor en na de therapie te vergelijken, kunnen we bekijken of de behandeling effectief is geweest.

### Oefenen is belangrijk!

Afhankelijk van de ernst van de aandoening kan ook de duur van de handtherapie variëren. Het kan zijn dat u met een overbelaste pols na drie keer behandelen en de juiste adviezen al vooruit kunt. Maar na een operatie bij uitgebreid letsel kan de nabehandeling soms wel een jaar duren.

Maar of de therapie nu lang of kort duurt: het is heel belangrijk dat u de voorgeschreven oefeningen en adviezen nauwkeurig opvolgt! Vooral in de eerste weken na een ingreep is de behandelfrequentie heel hoog. Want juist in die periode is de meeste winst te behalen. Onze handtherapeuten gaan voor een efficiënte en optimale aanpak, maar uw eigen motivatie om thuis te werken aan uw herstel is net zo belangrijk!



## BEHANDELING IN DE PRAKTIJK

### Afspraak maken

Via het informatiecentrum kunt u telefonisch een afspraak maken voor een consult. Er zal dan gevraagd worden naar uw klachten en de belangrijkste gegevens worden alvast genoteerd. Omdat Xpert Clinic minimale wachttijsten kent, kunt u snel terecht voor een consult.

### Het consult

Tijdens het eerste consult wordt u gezien door de handchirurg en soms ook door de handtherapeut. Aan de hand van lichamelijk onderzoek en op basis van uw verhaal zal de handchirurg proberen de oorzaak van uw klachten vast te stellen. Mogelijk is daarvoor nog aanvullend onderzoek nodig, zoals röntgenfoto's, een MRI-scan of een elektrisch spieronderzoek (EMG). In de meeste gevallen kunnen deze aanvullende onderzoeken meteen gedaan worden, u hoeft er dus niet voor terug te komen.

### Behandelplan

Wanneer de oorzaak van uw klachten vast staat, wordt er gekeken welke behandelmogelijkheden we kunnen bieden. Vaak beginnen we meteen al met de behandeling, bijvoorbeeld in de vorm van injecties, een spalk of oefen-therapie. Wanneer een operatie nodig is, plannen we op korte termijn een afspraak voor u in.

### Operatie

Veel ingrepen aan hand en pols kunnen worden gedaan onder lokale verdoving (waarbij bijvoorbeeld één vinger verdoofd wordt) of regionale verdoving (waarbij de hele arm verdoofd wordt). Voor grotere ingrepen gaat u onder narcose. Daarvoor wordt u slechts één dag gedurende enige tijd opgenomen in onze kliniek. Een paar uurtjes later kunt u alweer naar huis. Zorgt u er wel voor dat u iemand heeft die u naar huis brengt. Voor u onder narcose gaat komt de anesthesist nog even met u praten en de handchirurg neemt de ingreep nog een keer met u door. Is alleen een plaatselijke verdoving nodig, dan hoeft u niet opgenomen te worden. U krijgt vooraf een rustgevend tabletje en vrijwel meteen na de behandeling kunt u weer naar huis.

### Therapie

Als u in aanmerking komt voor handtherapie, wordt daar zo snel mogelijk mee gestart. Dat komt uw herstel namelijk ten goede! Handtherapie is vaak een langdurige therapie, die gemiddeld zo'n twee tot drie maanden in beslag neemt. In deze periode komt u regelmatig terug naar de kliniek of gaat u naar een handtherapeut bij u in de buurt. De handtherapeut bekijkt dan hoe de vorderingen zijn en past het oefenschema zo nodig aan.



“Dankzij de **handtherapeut** was ik binnen een paar weken weer aan het werk.”





“Ik dacht:  
**geen gips** voor  
mijn gebroken vinger?  
Maar achteraf snap  
ik waarom!”



## VEEL GESTELDE VRAGEN

### *Kan ik mijn hand ooit weer normaal gebruiken?*

Natuurlijk is dat niet met zekerheid te voorspellen. Maar we gaan altijd voor 100%, ook als we weten dat het moeilijk wordt. Wanneer u door de handchirurgen van Xpert Clinic bent geopereerd, weet u zeker dat uw hand of pols anatomisch gezien zo optimaal mogelijk is. Hoe het herstel verder verloopt is voor een groot deel afhankelijk van uw therapietrouw. Uw motivatie als patiënt kan van doorslaggevend belang zijn. Soms weten we vooraf al dat een volledig herstel niet mogelijk is. Daarin zijn we, ook naar u toe, heel reëel. Toegroeien naar acceptatie van dat feit is dan een onderdeel van het genezingsproces.

### *Wanneer mag ik weer gaan werken?*

De handchirurg en handtherapeut zullen altijd proberen u zo vroeg als verantwoord is weer te laten gaan werken. Dat kan soms sneller zijn dan u zelf had gedacht. Om weer (gedeeltelijk) te kunnen werken hoeft u immers niet te wachten tot u volledig genezen bent. Zodra u uw hand weer gaat gebruiken voor uw werk, oefent u hem namelijk ook. We zullen u dus altijd stimuleren om, zodra uw herstel het toelaat, weer aan de slag te gaan.

### *Ik ben twee dagen geleden geopereerd, is het niet te vroeg om nu al met handtherapie te starten?*

Wij zien handtherapie ook wel als balanceren op een koord. De mooiste resultaten krijg je wanneer je helemaal op het randje zit van wat kan op welk moment. Om dat in te kunnen schatten is een grote mate van ervaring nodig. Deze aanpak onderscheidt ons van anderen. Een reguliere fysiotherapeut is eerder geneigd om te zeggen: 'Doe het nog maar even rustig

aan.' Maar wondgenezing verloopt in fases. Wanneer de huid dicht is, raken de lagen eronder ook aan elkaar verkleefd. En voor een goed functionerende hand is het juist van belang dat de verschillende lagen van weefsels kunnen blijven glijden. Vandaar dat wij altijd zo snel als mogelijk is starten met de handtherapie.

### *Waarom moet ik zo vaak terugkomen voor de handtherapie?*

Handtherapie is een intensief traject. De eerste twaalf weken is de meeste winst te behalen. Het kan dus zijn dat u in het begin vaak terug moet komen naar de kliniek, ook als dat misschien belastend voor u is. Toch is het belangrijk dat u geen afspraken mist. Want als u enkele weken verkeerd oefent, kan dat blijvende schade geven aan uw hand of pols. De handtherapeut wil dus – letterlijk en figuurlijk – een vinger aan de pols houden.

### *Ik heb een spalk gekregen. Mag ik die 's nachts afdoen?*

Dat is afhankelijk van het doel van de spalk. Heeft u een spalk gekregen om een gewricht absolute ondersteuning te geven, dan moet u hem dag en nacht dragen. Alleen tijdens de oefeningen mag u de spalk afdoen. Heeft u een spalk om de pijn bij belasting te verminderen, dan mag u hem 's nachts wel afdoen. Immers: als u slaapt is uw hand in rust en wordt hij niet belast. Wanneer u een spalk krijgt, is het belangrijk dat u de voorschriften van de handtherapeut precies opvolgt. Het te weinig dragen van een spalk kan uw herstel belemmeren, maar het te veel dragen óók omdat dat zorgt voor functieverlies door inactiviteit.



## VEEL GESTELDE VRAGEN

### *Ik heb pijn als ik de oefeningen doe, is dat normaal?*

Ja. Als u vlak na een operatie moet gaan oefenen, is het logisch dat dat pijnlijk is. Tijdens de therapie kan pijn soms wenselijk zijn: het geeft aan dat u uw doel bereikt. Uiteraard proberen we de pijn wel binnen acceptabele grenzen te houden. Daarom is een goede communicatie belangrijk: u kunt aangeven welke mate van pijn u kunt verdragen, wij kunnen aangeven wat de doelstelling is en wat ervoor nodig is om die doelstelling te behalen.

Heeft u nog uren na het oefenen pijn die u vóór de oefeningen niet had, dan moet u aan de bel trekken. De oefeningen zijn dan waarschijnlijk te zwaar en moeten worden bijgesteld.

### *Ik doe aan topsport, kan er rekening gehouden worden met mijn trainingsschema?*

Topsporters trainen hard, vragen veel van zichzelf en van hun omgeving. Pas na een jarenlange training komt het moment waarop eindelijk het topniveau bereikt wordt. Als er dan een blessure optreedt, loopt direct het trainingsschema of wedstrijdsschema vast. Een blessure doorkruist op zo'n moment alles. Daarom zullen we altijd proberen rekening te houden met een wedstrijd- of trainingsschema. Soms kiezen we ervoor om eerder of later te opereren of om af te wijken van het standaard spalkschema. Zo proberen we maximaal in te spelen op uw agenda.

### *Wordt een operatie bij Xpert Clinic vergoed door de verzekering?*

Een operatie die u ondergaat bij Xpert Clinic wordt door de meeste zorgverzekeraars volledig vergoed (kijk voor de actuele lijst van zorgverzekeraars op [www.xpertclinic.nl](http://www.xpertclinic.nl)). Er is geen aparte toestemming nodig van uw verzekeraar voor behandelingen in onze kliniek of door onze artsen. U heeft slechts een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig om een afspraak te kunnen maken.

### *Wordt handtherapie vergoed door de verzekering?*

Dat is afhankelijk van uw polisvoorwaarden. In de basisverzekering is geen vergoeding voor fysiotherapie opgenomen, daarvoor heeft u een aanvullende verzekering nodig. Wanneer het echter gaat om een chronische aandoening (daaronder vallen onder andere behandeling na een operatie, reuma, dystrofie) wordt de therapie vanaf de tiende behandeling vergoed vanuit de basisverzekering. Ergotherapie wordt wel vergoed via de basisverzekering, met een maximum van 10 uur per jaar.

### *Waarom heeft mijn huisarts mij naar jullie doorverwezen?*

Er zijn een heleboel goede artsen en fysiotherapeuten in Nederland, maar er zijn maar weinig gespecialiseerde handchirurgen en handtherapeuten. Wanneer u een aandoening aan uw hand of pols heeft, heeft u er baat bij dat u wordt geholpen door de beste specialisten. Want als in één keer de juiste diagnose gesteld wordt én de juiste behandeling gestart is, is de kans veel groter dat u voorgoed van uw hand- of polsprobleem verlost bent.



“Meteen  
een afspraak, een  
**diagnose** en een  
behandelplan. Dat  
had ik nog nooit  
meegemaakt.”