

In duizenden bedrijven in het Gooi, de Vechtstreek en Eemland wordt dagelijks hard gewerkt aan het perfecte product. Elke maandag doet de redactie verslag van een bezoek aan een van deze ondernemingen. Vandaag: Handtherapie Soest.



Ethel (l) kan met de kleine brace weer een tennisbal vasthouden laat handtherapeute Nicole de Wit zien.

FOTO'S: STUDIO KASTERMANS/BEN DEN OUDEN



Handtherapie Soest

Product: behandeling handklachten, o.a. door het aanmeten van spalken

Van elleboog tot vingertop

Soest ■ Superhandig, onze handen. Je kunt er flessen mee openen, veters strikken, fietsen, autorijden, typen, een naald door de draad halen en naar schatting nog honderdduizend dingen meer. Je bent knap 'onthand' als ze niet goed werken. Bij Handtherapie Soest zijn ze gespecialiseerd in handproblemen of beter gezegd: in problemen die spelen van de elleboog tot en met de vingertoppen. Handfysiotherapeut Nicole de Wit ontvangt ons in de praktijk Soest waar ze samen met twee andere handfysio's en een hand-ergotherapeut werkt.

Er kan nogal wat misgaan in dat onderste gedeelte van de arm: beroeps gerelateerde klachten bij verpleegkundigen, kapsters, verwarmingsmonteurs, bouwvakkers, pijn na een val of breuk. Peesontstekingen bij jonge moeders door het tillen of een skiduim: een verrekking van de duim doordat die

achter de skistok blijft hangen bij een val. „Dan moet je echt vier tot zes weken rust nemen”, weet ze. Hetzelfde letsel kun je oplopen bij een val met de fiets en heet dan ook 'skiduim'. Aandoeningen met namen als triggervinger (ontsteking buigpees), malletvinger (peesje gescheurd) of Carpaal Tunnel Syndroom (vernaauwing).

„De hand, pols en onderarm vormen samen gewoon een waanzinnig interessant gebied”, vindt de therapeute. „Als je zo'n specialisatie kiest, leer je wat je kunt doen als bijvoorbeeld dat ene peesje kapot is.” Ze is ooit begonnen als sportfysiotherapeut, twintig jaar geleden heeft ze zich laten bijscholen in handtherapie en sinds 2013 heeft ze een eigen praktijk. De hand-ergotherapeut en handfysio's werken daar intensief samen. „Bij hand-ergotherapeut ligt de nadruk erop dat patiënten handelingen weer kunnen uitvoeren, bijvoor-

beeld snijden met een mes. Als dat niet lukt kun je iemand leren dat mes anders vast te houden of je kunt het handvat verdikken zodat iemand het wél kan beethouden.” Over handfysio: „Dat gaat meer om het verbeteren van de handfuncties. Dat doe je door spieren, gewrichtjes en pezen los te maken, te trainen of (tijdelijk) een spalk aan te meten. Dat hulpmiddel maak je dan zo klein mogelijk, het is een ondersteuning of hulpje om een gewicht of vinger in de juiste stand te krijgen.”

Als een operatie nodig is, werkt de praktijk intensief samen met de handchirurg. Het liefst kijkt De Wit zelf mee met de operatie zodat ze precies weet wat er gedaan is. Meekijken kan helaas niet in deze coronatijd. En na zo'n operatie start de handtherapie zo snel mogelijk: „Vaak nog met de hechtingen erin, je moet zo snel mogelijk weer bewegen”, weet ze.

Gele keukendoekjes

De praktijk bestaat uit drie behandelkamers die uitkomen op een werkplaats in het midden. In de werkplaats -een royaal keukenklok- meters klittenband in allerlei kleuren, stapels 'sokjes' voor bijvoorbeeld een vingerkwetsuur, ijzerdraad, een hele rij scharen om de verschillende materialen mee te knippen. Thermoplast, neopreen (materiaal waar je ook duikpakken van maakt), orficast, softcast en andere kunststoffen voor de spalkjes en een grote berg gele keukendoekjes. „Die gebruik je om een mal mee te maken. Als die goed is knip je hem pas uit de kunststof.” Een handigheidje dat ze geleerd heeft op de opleiding tot handtherapeute. Verder een grote waterbak

die de hardere kunststofsoorten zacht laat worden in een bad van precies 70 graden.

Het maken van een spalk begint bij het kiezen van het doel: „Vastzetten, steunen of juist trainen. Wat wil je bereiken en daarna kies je het materiaal hard of zacht”, doceert ze.

We kijken mee hoe het aanpassen werkt bij Fari en Ethel. Als eerste bij Fari die aan beide polsen een brace heeft. Rechts een lange waarin haar pols en handpalm verdwijnen, hij is bijna af. Voorzichtig schuift de therapeut het hulpmiddel over haar hand en bevestigt er als laatste een roze

Een 'skiduim' kun je ook na een val met de fiets oplopen

klittenbandsluiting aan. Het past als een handschoen.

Voor de andere hand pakt de therapeut een stuk voor geknipte blauwe thermoplast en stopt deze in het 70 graden bad, de stevige kunststof wordt slap als een vaatdoekje. Behendig vouwt ze het warme materiaal om de hand van Fari heen, met de duim in de goede stand. „Je moet opschieten want binnen anderhalve minuut wordt het weer hard”, legt ze uit. De naden bij de duim en aan de zijkant van de hand smelten met wat duwen automatisch aan elkaar vast. Ze haalt de brace los van de hand van Fari en knipt de onderkant en zijkant bij en vouwt de kunststof bij het duimstuk mooi rond, tikt met een tangetje klitten-

band erin.

Fari maakt plaats voor Ethel, ook zij heeft meer braces, allemaal voor haar linkerhand. Als gevolg van een ontstoken gewricht overstrekt ze haar de duim nu. De eerste spalk is voor overdag. „Die helpt om de duim weer in de goede stand te krijgen”, legt de therapeute uit. Hij bestaat uit dikke paarse kunststof draden geknoopt in twee ovaal. Een zo klein mogelijk hulpmiddel. De Wit past hem op Ethel's hand: hij zit prima, alleen het bevestigingsbandje ontbreekt nog. Daarvoor wordt de verfblander erbij gepakt. Ze verhit de spalk en vouwt er even later zwart klittenband omheen. Nog even op maat knippen en klaar.

Wegzakkende duim

„Kijk, als ze nu een tennisbal pakt, blijft de duim goed staan, anders zakt hij weg”, laat De Wit zien. Ethel laat haar twee andere braces zien: eentje voor de nacht van thermoplast die haar hele hand omsluit en een lange brace die ook haar pols bedekt. „Maar die nachtbrace draag ik soms ook overdag, als ik pijn heb. En als hij me 's nachts irriteert, doe ik hem uit.” „Het mag ook nooit pijn doen of irriteren”, stelt De Wit.

„Het moet gewoon heel goed aansluiten, niet alleen op de hand maar ook bij het beroep of wensen van de patiënt.” De Wit: „Ik heb veel zelfstandigen als klant, die móeten door. Als je dan voor een automonteur een duimbrace maakt die de hele hand bedekt dan kan hij niet meer sleutelen. Je kijkt altijd wie je voor je hebt zitten als patiënt.”

Yvonne Hulbos



De Wit vouwt warme thermoplast tot spalk om de hand van Fari.