

Artrose van uw hand: pijn in de duim of vinger gewrichten

*Samenvatting uit patiëntbrief Nederlands Huisartsen
Genootschap 2010.*

Dit is een publicatie van
Hand & Pols Revalidatie Nederland



WWW.HPRN.INFO



CMC gewricht

De duim is een bijzonder onderdeel van onze hand. Het basis gewricht (CMC gewricht) geeft onze hand de unieke mogelijkheid om zeer kleine en ook grote voorwerpen te manipuleren. Tegelijk moeten we ook veel kracht kunnen zetten met de duim bij bijvoorbeeld het optillen van een zwaar boek of steen. Aan de ene kant hebben we dus veel mobiliteit nodig en aan de andere kant stabiliteit. Meer dan 10 spieren besturen de bewegingen van de duim en er zijn verschillende banden (ligamenten) die ook meehelpen aan de stabiliteit van dit gewricht.

Het gewricht wat zoveel beweeglijkheid geeft aan de duim is het CMC gewricht. Hier ontstaat vaak door artrose, versnelde "slijtage" een situatie waarbij er pijn, instabiliteit kan ontstaan waardoor de hand minder functioneel wordt. Artrose wordt gekenmerkt door pijn in de basis van de duim. Radiologisch wordt bij meer dan 80% van de mensen ouder dan 55 jaar artrose aangetoond, hiervan heeft slechts 20% ook klinische symptomen.

Tot 45-jarige leeftijd is de frequentie bij mannen en vrouwen gelijk; vanaf het 50e jaar neemt vooral de incidentie bij vrouwen sterk toe. Met name artrose van het duim gewricht mannen van dezelfde leeftijd. Vrouwen met obesitas hebben een driemaal hoger risico op het ontwikkelen van artrose van de art. CMC-I dan vrouwen met een normaal gewicht.



Wat is artrose?

Artrose is een aandoening van het kraakbeen in het gewricht. Het kraakbeen is dunner en het oppervlak is niet meer zo regelmatig en glad. Artrose wordt soms 'slijtage' genoemd, maar die term is niet helemaal juist. Het kraakbeen is wel veranderd, maar niet versleten.

Wat zijn de verschijnselen?



Artrose van uw hand begint meestal met stijfheid en pijn in uw pols, vinger of duim. De klachten zijn het ergst als u na een periode van rust, bijvoorbeeld 's-ochtends, uw hand weer beweegt (startpijn).

De stijfheid vermindert binnen het eerste halfuur dat u beweegt. Vaak merkt u na tien minuten bewegen al een duidelijke verbetering.

Maar als u uw hand zwaar of lang belast, kan er pijn ontstaan. Het doet vooral pijn als u bij uw werkzaamheden kracht gebruikt.

Soms wordt een vingergewricht of uw pols ook dik en warm. Dan is het gewricht ontstoken.



Bij artrose kunnen uw vingers er wat 'knokig' gaan uitzien. Dat komt doordat er vooral aan de randen van de vingergewrichtjes extra bot aangroeit. Soms lukt het niet meer om bepaalde bewegingen te maken. U kunt dan bijvoorbeeld de vinger(s) niet meer helemaal strekken of buigen. Ook kan de kracht in uw handen verminderen waardoor u minder goed kunt knijpen of grijpen.

Hoe ontstaat het?

Hoe artrose ontstaat, is niet precies bekend. Duidelijk is wel dat het vaker voorkomt bij:

- ouderen;
- vrouwen;
- mensen met een beroep waarbij de gewrichten sterk worden belast;
- mensen bij wie artrose veel in de familie voorkomt.

Soms kan door beschadiging van uw hand door een ongeval later artrose ontstaan.

Hoe wordt het aangetoond?

Artrose is meestal aan de klachten te herkennen. Röntgenfoto's zijn zelden nodig. Artrose is op een foto niet altijd te zien. Als er wel artrose op de foto te zien is, is nog niet duidelijk of uw klachten hiermee samenhangen.

Adviezen van Nederlandse Huisartsen Genootschap

© 2011 NHG

Bij artrose is het belangrijk voldoende te blijven bewegen maar overbelasting te voorkomen. Als u uw pols- en handspieren regelmatig oefent (een halfuur per dag), worden ze sterker en voorkomt u dat ze stijf worden en pijn gaan doen. U kunt bijvoorbeeld de polsen buigen en strekken, een vuist maken, en de vingers strekken en spreiden.

In het begin kunnen de oefeningen wat pijnlijk zijn, maar als u even doorzet wordt de pijn minder. Als het veel pijn doet, kunt u uw hand in warm water houden terwijl u bijvoorbeeld in een zachte bal of spons knijpt. Krijgt u een tijdje na het oefenen 'napijn', dan is dat een teken dat u de oefening de volgende keer iets korter of iets minder intensief moet doen.

Wanneer u erg veel pijn heeft, is het goed om uw hand tijdelijk wat te ontzien. Blijf de gevoelige hand wel regelmatig losjes bewegen. Probeer uw dagelijkse handelingen weer op te pakken zodra het iets beter gaat. Begin weer met eenvoudige oefeningen en geef niet te snel op.

Artrose van uw hand

Samenvatting patiëntbrief Nederlands Huisartsen Genootschap 2010



Een oefentherapeut kan u laten zien welke oefeningen u (thuis) kunt doen. U leert hoe u in het dagelijks leven met uw klachten kunt omgaan en hoe u overbelasting kunt voorkomen (soms door tijdelijk een spalk te dragen). In zeldzame gevallen kan het nodig zijn van hobby of beroep te veranderen om uw pijnlijke handen en polsen te ontlasten.

Medicijnen

Medicijnen kunnen artrose niet genezen, maar wel de pijn verminderen. U kunt een crème of gel met daarin een pijnstillert (NSAID) op het pijnlijke gewricht smeren. Ook kunt u paracetamol gebruiken, bijvoorbeeld als u door de pijn niet goed kunt bewegen of slapen. Als de pijn steeds terugkomt kunt u dit voorkomen door de pijnstillert met een vaste regelmaat in te nemen.



Hoe gaat het verder?

Het verschilt per persoon hoe de artrose verloopt. De klachten kunnen langdurig wegblijven of voortdurend terugkomen. Vaak is het zo dat perioden met veel klachten worden afgewisseld door perioden met weinig klachten. Artroseklachten kunnen jarenlang blijven bestaan.

Als bewegen van uw hand, vingers of duim ernstige problemen blijft geven of als u 's nachts veel pijn houdt, dan kan eventueel een operatie helpen.