

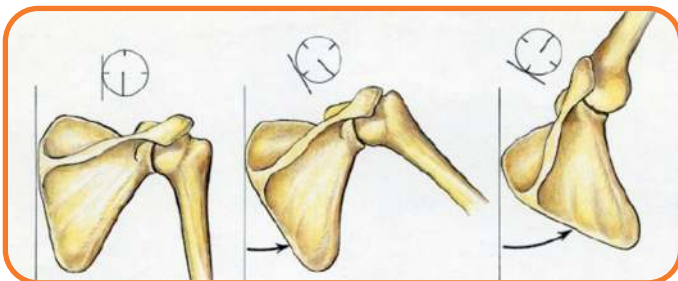
Meest voorkomende complicaties hand-arm na een beroerte

Schouderpijn

■ door klein letsel in de schouderregio (trauma)

Iemand trekt aan de aangedane arm of hand, bv bij het aan- en uitkleden of bij het verplaatsen in bed of het maken van een transfer.

De aangedane en vaak zware arm valt met een schok van het rolstoelblad. De schouder vangt dit niet op omdat de bescherming verminderd of weg is. De arm is immers verlamd.



■ door verkeerde beweging van de aangedane arm

Wanneer u met de *gezonde* arm naar boven reikt, vinden er allerlei draaiingen plaats in het schouderblad- en gewricht. Daardoor verloopt de beweging goed. Dat gebeurt onbewust.

- Het schouderblad draait mee naar voren
- De bovenarm draait iets naar buiten toe



Bij de *aangedane* arm is dit mechanisme door de verlamming verstoord. Het schouderblad blijft achter en komt niet mee naar voren. Hierdoor botst het bot van de bovenarm tegen de bovenkant van het schouderblad en dat doet pijn. De pezen die er tussendoor lopen kunnen klem gaan zitten. Dat kan ook pijn veroorzaken.

Advies: breng eerst het schouderblad naar voren voordat u de arm optilt.
 Hoe u dit moet doen leert u tijdens de handengroep CVA.



Als u de arm aan de bovenkant pakt om hem naar boven te tillen, dan draait de bovenarm naar binnen in plaats van naar buiten. Het bot van de bovenarm botst tegen de bovenrand van het schouderblad aan en dat doet pijn.

Advies: ondersteun de aangedane arm zoals hierboven staat aangegeven.

■ door verkeerd te liggen op uw schouder aan de aangedane zijde

Als u op uw zij gaat liggen draait u gewoonlijk zo dat hoofd en arm prettig liggen. U draait de schouder meestal wat naar voren zodat u er niet pal bovenop ligt. Bij de zijde van de aangedane arm is dat lastig. Het schouderblad trekt aan die zijde snel naar achteren en dat is juist de verkeerde kant op. Onze behandelaars kunnen u leren hoe u comfortabel kunt liggen op de aangedane zijde zonder dat u het schoudergewricht irriteert.

Advies: nooit met pijn blijven liggen. Vraag advies aan een behandelaar.



■ omdat uw arm te lang hangt

Door de verlamming kan uw arm heel zwaar aanvoelen. Wanneer u de arm niet ondersteunt, hangt deze passief langs het lichaam en komt er rek op de schouderspieren te staan. Na verloop van tijd gaat dit irriteren en ontstaat een zeurend gevoel in de bovenarm. Dit zeurende gevoel verdwijnt direct als u de arm ondersteunt. Dat kan door:

- de aangedane arm te dragen met de gezonde arm (beschermgreep).
- de aangedane arm op het werkblad van de rolstoel of op de tafel te leggen.
- de arm te ondersteunen met een sling. De sling wordt vooral gebruikt als u loopt.

Advies: ■ beweeg binnen de pijngrens. Als beweging pijn doet of irriteert ► direct stoppen. ■ ondersteun altijd uw arm.

Stijfheid

Als u niet kunt bewegen met de aangedane arm, dan kunnen

- gewrichten en spieren stijf worden.
- spieren verkort raken.

Daardoor kan een *contractuur* ontstaan. Dit is een bewegingsbeperking in het gewricht of in de spieren die maakt dat het na verloop van tijd niet meer mogelijk is om bijvoorbeeld de arm of de vingers te strekken. Zo kunnen de vingers in een vuist vast gaan zitten zodat de hand niet meer open gaat. Dat is erg hinderlijk bij wassen, kleden of andere bezigheden.

Advies: blijf de arm bewegen in alle gewrichten!

Een dikke hand

Deze complicatie kan ontstaan als

- uw pols 'dubbel' heeft gelegen, gesteund op de handrug
- uw hand te lang naar beneden hangt
- uw hand bekneld heeft gezeten

In dat geval stagneert de vochtafvoer en wordt de hand dik. Het vocht in de hand wordt namelijk via de bloedvaten aan de handrugzijde afgevoerd. Een dikke hand hindert uw bewegingen en kan pijnlijk zijn.

We starten direct met een behandeling om het vocht zo snel mogelijk af te voeren door:

- een spalkje, waardoor de hand in de goede stand blijft liggen.
- ondersteuning van hand en arm. In bed wordt de arm wat hoger neergelegd.

Advies: zorg goed voor uw hand-arm en geef er aandacht aan. Uw familie en naasten kunnen u daarbij helpen.

Dit informatiemateriaal wordt gebruikt tijdens de handengroep CVA in De Hoogstraat



Informatie

- Fysiotherapeuten en ergotherapeuten van de neuroteams
- c.schueler@dehoogstraat.nl
- www.dehoogstraat.nl

De Hoogstraat
Revalidatie

Rembrandtkade 10, 3583 TM Utrecht