

### Behandeling met een polsspalk

Uw reumatoloog heeft u, als onderdeel van de behandeling, het gebruik van een polsspalk voorgeschreven. Het doel van het dragen van de spalk is het verminderen van de pijn die u in uw pols heeft door het (tijdelijk) verminderen van bewegingsmogelijkheid en het geven van uitwendige steun. De pijn kan veroorzaakt worden door een gewrichts- en/of peesontsteking of door schade aan het gewricht.

De spalk zal aangemeten en verstrekt worden door Livit orthopedie. Zij leren u hoe u de spalk aan- en uit doet en hoe u de spalk op een goede manier gebruikt. Livit orthopedie vindt u op de eerste etage in het Groene Hart Ziekenhuis. U kunt daar direct terecht wanneer ze geopend zijn, maar u kunt er ook een aparte afspraak voor maken. Het telefoonnummer van Livit orthopedie is (0182) 50 53 32.

#### Draagvoorschriften

Afhankelijk van de oorzaak van de pijn en het doel van de polsspalk is één van de volgende drie draagvoorschriften van toepassing. De reumatoloog heeft een kruisje gezet het draagvoorschrift dat voor u van toepassing is:

- *Draagvoorschrift 1.*

De reden dat u de spalk krijgt, is het kortdurend verminderen van de beweeglijkheid van de pols en het geven van uitwendige steun om de pols minder overbelast te laten raken in situaties waar de pols zwaarder belast wordt. Draag de spalk daarom alleen bij activiteiten die pijn in uw pols veroorzaken of waarna pijn ontstaat. Vaak zijn dit activiteiten waarbij u de hand gebruikt om kracht uit te oefenen, zoals het

stevig vasthouden van een voorwerp. Het is belangrijk dat u de polsspalk niet draagt in rust zoals 's nachts, bij het tv-kijken of tijdens het wandelen, omdat bij langdurig continu dragen van de spalk de beweeglijkheid van het polsgewricht kan afnemen. Om deze reden wordt ook aangeraden oefeningen te doen als u de spalk niet om heeft. U vindt deze oefeningen aan het einde van deze folder.

Als u de spalk gebruikt zoals hierboven aangeraden, dan kunt u deze in ieder geval tot uw volgende polikliniek controle gebruiken.

- *Draagvoorschrift 2.*

De reden dat u de spalk voorgeschreven krijgt, is het verminderen van de pijn die in veel gevallen wordt veroorzaakt door een actieve ontsteking van het gewricht en/of de pezen. Het verminderen van de beweeglijkheid van de pols en het geven van uitwendige steun kan deze pijn verminderen. Draag de spalk alleen als u pijn in de pols heeft. Dit kan ook in rust of 's nachts zijn. Het is belangrijk dat u de spalk meerdere keren per dag afdoet en de beweeglijkheid van de pols oefent. Dit vermindert de kans op het verstijven van het polsgewricht. Een beschrijving van deze oefeningen vindt u aan het eind van deze folder.

In principe is het dragen van de spalk tijdelijk en gekoppeld aan de pijn die u heeft ten gevolge van de ontsteking in uw polsgewricht en/of de pezen. Uw reumatoloog zal u vertellen hoe lang u de spalk kan dragen.

o *Draagvoorschrift 3.*

De reden dat u de spalk voorgeschreven krijgt, is het verminderen van de pijn in uw pols ten gevolge van uitgebreide gewrichtsschade. Door de beschadiging van het polsgewricht is het bewegen pijnlijk. Door het continue dragen van de polsspalk zal de pols verstijven waardoor de pijn af neemt. Draag de spalk daarom zo veel mogelijk, zowel overdag als 's nachts.

### **Oefeningen voor de pols**

Het doel van deze oefeningen is het onderhouden van de beweeglijkheid van de pols.

Doe deze oefeningen drie keer per dag ('s morgens, 's middag en 's avonds) zonder dat u de spalk om hebt. De oefeningen bestaan uit twee bewegingen:

#### *Beweging 1*

Leg de onderarm neer met de pink onder en de duim boven. Buig met ontspannen vingers de pols door in de richting van de handpalm te bewegen. Strek daarna de pols door de tegenover gestelde beweging te maken in de richting van de handrug.

Maak deze beweging 10 keer. Belangrijk is dat u de elke beweging zo groot mogelijk maakt en de eindstanden 10 seconden vasthoudt. De eindstanden mogen pijnlijk zijn, maar moeten na het stoppen van de oefening binnen enkele minuten weer terug op het oude niveau zijn. Veroorzaakt een oefening veel pijn, beweeg dan minder ver in de eindstanden.

#### *Beweging 2*

Leg de hand plat op tafel met de handpalm onder en de handrug boven en beweeg de hand van links naar rechts en van rechts naar links terwijl u de onderarm niet beweegt. Maak deze beweging 10 keer. Belangrijk is dat u de elke beweging zo groot mogelijk maakt en de eindstanden 10 seconden vasthoudt. De eindstanden mogen pijnlijk zijn, maar moeten na het stoppen van de oefening binnen enkele minuten weer terug op het oude niveau zijn. Veroorzaakt een oefening veel pijn, beweeg dan minder ver in de eindstanden.

### **Wat te doen bij vragen?**

Voor vragen over uw behandeling met een polsspalk (bijvoorbeeld het draagadvies, de duur van de behandeling of het verwachte effect van de behandeling), kunt u contact opnemen met uw behandelend reumatoloog. U kunt daarvoor een telefonische afspraak maken via het secretariaat van de polikliniek.

Bij vragen over bijvoorbeeld over het schoonmaken van de spalk of over de pasvorm, kunt u contact opnemen met Livit orthopedie.

### **Contactgegevens**

De polikliniek Reumatologie is te bereiken van maandag tot en met vrijdag van 8:00 tot 16:30 uur op telefoonnummer: (0182) 50 50 05.

Livit Orthopedie is gevestigd in Gouda, Ronsseweg 7, gebouw Rayer Fysiotherapie te Gouda. Livit is geopend op maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.00 en van 13.00 tot 16.00 en op dinsdag van 13.30 tot 16.30. Tel: 088-2452000 (locatie Gouda)

### **Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
maart 2025  
04.18.030