

Ergotherapie en reumatische aandoeningen

“Door de pijn kon ik niet meer skeeleren. Nu ik medicijnen slik en ik beter om kan gaan met de wisselende belastbaarheid, weet ik hoe ik mijn dagen kan indelen en skeeler ik weer regelmatig een rondje.”

Reuma wordt voor veel mensen steeds meer een ‘onzichtbare’ ziekte door verbeterde medicatie en behandeling. De zichtbare impact is minder, maar ontstekingen, pijn, vermoeidheid en onbegrip kunnen iemand toch behoorlijk uit balans krijgen. Flora-ergotherapie is gespecialiseerd om zo veel mogelijk via zelfmanagement de cliënt weer mee te kunnen laten doen in het leven. Hoe kun je het beste omgaan met de reuma en met de grenzen die vaak dagelijks worden ervaren?

Essentieel voor het verminderen en voorkomen van klachten is het beschermen van de gewrichten. De ergotherapie is hierin gespecialiseerd. Bij gewrichtsbescherming wordt een gewricht zodanig belast dat het deze belasting gemakkelijk aankan. Cliënten die hier structureel alert op zijn, kunnen zo zelf bijdragen aan minder pijn, ontstekingen en spanning of druk op de gewrichten. Bovendien blijven de gewrichtsstructuren, spieren en pezen beter intact, wat het risico op vergroeiingen verkleint. Voor alle duidelijkheid:

gewrichtsbescherming betekent *niet* dat gewrichten niet meer gebruikt mogen worden. Wel worden dagelijkse activiteiten soms op een andere manier gedaan, al dan niet met hulpmiddelen. Samen met de cliënt bekijkt de ergotherapeut van Flora-ergotherapie hoe gewrichten op een verantwoorde manier kunnen worden belast. Belangrijk daarbij is dat de cliënt zich nieuwe houdingen en werkwijzen helemaal eigen maakt en dus niet alleen op momenten van pijn toepast. In het begin is dit beslist wennen, maar het zal snel vertrouwd aanvoelen.

Naast activiteiten op een andere manier uitvoeren, richt de behandeling zich ook op de leefstijl en belastbaarheid van iemand. Welke keuzes maakt iemand over wat wel of niet doen en hoe is de verdeling van activiteiten over de dag en week verdeeld? Belangrijk om te noemen dat goede werkomstandigheden ervoor zorgen dat de cliënt mee kan blijven doen. Flora-ergotherapie geeft voorlichting over de aandoening, (werkplek)advies en coaching bij het in praktijk brengen van de gedragsverandering.

Braces

Soms is het prettig om (tijdelijk) een gewricht extra te ondersteunen, bijvoorbeeld als een ontsteking opspeelt. Flora-ergotherapie heeft goede contacten met specialisten en orthopedisch instrumentmakers om braces uit te proberen.