

*Huiswerkcoefenprogramma voor de hand en mond  
voor patiënten met sclerodermie*

---

### Inleiding

Veel mensen ervaren ten gevolge van sclerodermie problemen met de handfunctie en/of de mondopening. Deze problemen hebben vaak een oorzaak in een strakke huid en stijve gewrichten en spieren waardoor de beweeglijkheid van de vingers en de mond afneemt. Dit kan problemen veroorzaken met het pakken en grijpen van voorwerpen, het eten en de mondhygiëne.

Om de problemen die gepaard gaan met stijfheid van deze huid, spieren en gewrichten te behandelen is het verstandig de handfunctie en de mondopening regelmatig, specifiek te oefenen. In eerder wetenschappelijk onderzoek zijn dit soort oefeningen effectief gebleken voor het verbeteren van de beweeglijkheid van de vingers en het vergroten van de mondopening. Mits dagelijks uitgevoerd.

Om effectief te zijn moeten de oefeningen, die de beweeglijkheid van de handen en mond verbeteren, dagelijks uitgevoerd worden. Om deze reden is ervoor gekozen om de oefeningen in een huiswerkprogramma aan u aan te bieden.

Hierna volgt een beschrijving van het huiswerk oefenschema voor de handfunctie en de mondopening apart. Het huiswerkprogramma wordt 2 keer per dag uitgevoerd. U zult er iets meer dan een kwartier per dag aan kwijt zijn verdeeld over 2 oefenmomenten waarop u beide programma's uitvoert. Deze oefenmomenten kunt u zelf kiezen, echter het wordt aangeraden om ze over de dag te verdelen; bijvoorbeeld in de ochtend en in de avond.

Mocht u na het lezen van deze instructie nog vragen hebben van wat voor aard dan ook dan kunt u contact opnemen met uw behandelend fysio/oefentherapeut in het LUMC.

## **Het huiswerkprogramma voor de handen**

### Algemene beschrijving van het programma

Het huiswerkprogramma voor de handen bestaat uit 8 oefeningen en heeft tot doel het verbeteren en onderhouden van de beweeglijkheid van de vingers en de duim. Hierdoor vermindert u de stijfheid in de handen en bevordert het de doorbloeding.

### **Hoe moeten de oefeningen uitgevoerd worden?**

Elke beweging die u tijdens een oefening maakt moet u in de uiterste stand vasthouden. In die uiterste stand voelt u rek over de huid en/of gewrichten en spieren. Dit gevoel is goed en wijst erop dat er een rek prikkel gegeven wordt aan weefsel dat relatief te kort is. Vaak is het makkelijker om met de andere hand te helpen deze stand waarin gerekt wordt vast te houden. Dit rekken mag niet echt pijn doen, maar het mag wel een beetje een onprettig gevoel zijn. Wanneer u stopt met rekken moet binnen 10 seconden het onplezierige rek gevoel weer weg zijn. Na het doen van alle oefeningen mag u nog 15 minuten een minder prettige sensatie voelen, daarna moet het weer weg zijn. Wanneer dit gevoel veel langer dan 15 minuten aanhoudt heeft u te intensief geoefend en doet u er goed aan de volgende keer met minder kracht te rekken. Probeer na het rekken de beweging nog een aantal keer "op eigen kracht" zonder de hulp van de (andere) hand(en) uit te voeren.

### **Hoe vaak en hoe lang moet er geoefend worden?**

Elke beweging wordt 3 keer 10 seconden gerekt. Het vasthouden van een beperkte stand is veel effectiever in het rekken van beperkt weefsel dan korte, hevige rek bewegingen maken. Tussen de perioden van 10 seconden voert u de beweging 5 keer op eigen kracht uit. Het programma wordt 2 keer verdeeld over de dag uitgevoerd (bij voorkeur 's-morgens en 's-avonds). Per keer oefent u dus iets meer dan 5 minuten.

Om deze bewegingen te verbeteren bestaat het huiswerkprogramma uit de volgende oefeningen:

#### 1. Het maken van een "kleine" vuist

Bij deze oefening wordt geprobeerd de vingertoppen zo dicht mogelijk naar de dwarse huidlijnen in de handpalm te bewegen. In tegenstelling tot het maken van een "grote" vuist, probeert u bij deze oefening slechts de 2 laatste vinger gewrichtjes te buigen en de grote knokkels op de handrug zoveel mogelijk gestrekt te houden. Door met de duimmuis van de andere hand de beweging door te zetten kunt u de rek doseren. Deze rek moet u voelen aan de bovenkant van de vingers.



2. Het maken van een "grote" vuist

Bij deze oefeningen wordt geprobeerd een vuist te maken waarbij de vingers zo veel mogelijk gebogen zijn en de duim buiten de vuist is. In tegenstelling tot de "kleine" vuist worden hier ook de grote knokkels op de handrug gebogen. Ook hier kan met de andere duimmuis de rek op de bovenkant van de vingers gedoseerd worden. De rek sensatie voelt u ook aan deze kant van de vingers.



3. De strekking van de vingers

Bij deze oefening wordt geprobeerd de vingers zo recht mogelijk te krijgen. U legt u hand op tafel en u duwt de vingers met de andere hand plat op de tafel en indien mogelijk is ook het gaan zitten op de handrug en vingers een mogelijkheid om deze oefening uit te voeren. U kunt ook de handen tegen elkaar leggen en ze tussen u knieën leggen en de knieën er tegen aan drukken.



4. Het uit de handpalm bewegen van de duim

Bij deze oefening wordt geprobeerd de afstand tussen de duimtop en de top van de wijsvinger zo groot mogelijk te maken. Door uw duimtoppen op de tafel te leggen en ze naar beneden te duwen kunt u rek zetten op de huid en spieren tussen duim en wijsvinger. Zo kunt u ook 2 handen tegelijk oefenen en kunt u de rek beter doseren.



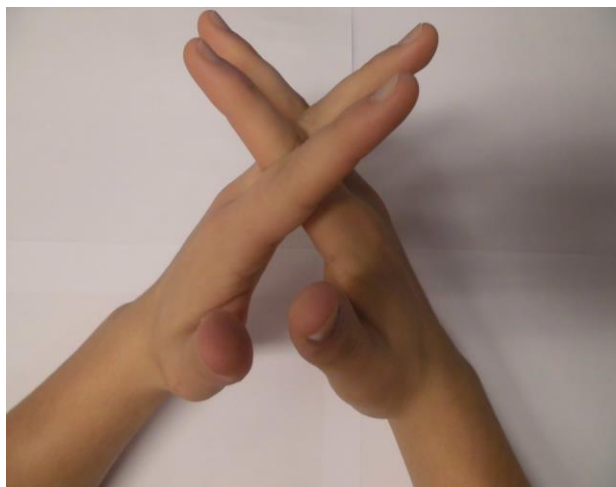
4. Het in de handpalm bewegen van de duim

Bij deze oefening wordt geprobeerd de duimtop zo ver mogelijk richting de basis van de pink te bewegen. Wanneer de beweeglijkheid van de vingers het toelaten kunt u met u andere duim helpen de duim verder te krijgen. Probeer de duimtop steeds een stukje verder in de handpalm te krijgen.



5. De spreiding van de vingers

Bij deze oefening wordt geprobeerd de vingers en de duim zo ver mogelijk van elkaar af te bewegen. Deze oefening is goed uit te voeren door de handen in de bidgreep te vouwen. Door de vingers verder in elkaar te schuiven kunt u de rek, die u moet voelen tussen de vingers, doseren en oefent u 2 handen tegelijk.



8. De pols strekken

Zet de handen tegen elkaar voor het gezicht. Houdt de handpalmen tegen elkaar en breng de handen naar beneden.



7. Spierkracht oefeningen.

Ga op een stoel met armleuningen zitten. Leg de arm op een armleuning met de pols ondersteund. Knijp in een opgerold washandje. Houdt dit 10 tellen vast, herhaal dit 5 keer en probeer dit uit te breiden.



8. Knijp met duim en vinger in een opgerold washandje. Probeer dit steeds met een andere vinger te doen.



## **Het huiswerkprogramma voor de mondopening**

### Algemene beschrijving van het programma

Het huiswerkprogramma voor de mondopening bestaat uit 2 oefeningen en heeft tot doel het vergroten van de mondopening. Het wordt 2 keer per dag uitgevoerd en duurt ongeveer 4 minuten.

We adviseren u voordat u met de oefening begint uw lippen en mondhoeken in te smeren met bv Purool, Vaseline of een ander verzachtend middel.

Meestal loopt er bij het oefenen van speeksel uit de mond. Dit is normaal. Zorg voor het gemak dat u een tissue in de buurt heeft.

Voor het huiswerkprogramma voor de mondopening kan er gebruik gemaakt worden van de Therabite™. Dit is een apparaat dat ontwikkeld is voor het oefenen van de mondopening. Door het witte gedeelte van het apparaat tussen de tanden en kiezen te plaatsten en vervolgens in het blauwe handvat te knijpen kunnen beperkte structuren rond de mond en de kaakgewrichten gerekt worden waarbij de intensiteit nauwkeurig kan worden gecontroleerd. De oefeningen kunnen echter ook zonder Therabite uitgevoerd worden.

Het huiswerkprogramma voor de mondopening bestaat uit de volgende oefeningen:

1. Beweeglijkheids oefening mond

Bij deze oefening plaatst u de duimen op de bovenste kiezen en de wijsvingers op de onderste snijtanden. Op deze wijze kunt u rek zetten op de beperkte huid rond de mond en op de eventueel beperkte spieren en kaakgewrichten. Zeker in het begin kan het gebruik van een spiegel behulpzaam zijn bij het plaatsen van de vingers en duimen.

Gedurende 1 minuut rekt u door **afwisselend** de kracht die u zet met uw vingers groter en kleiner te laten worden (verend rekken)

2. Het rekken met behulp van de vingers

Gedurende 3x 30 tellen rekt u de bovengenoemde structuren **langdurig** op.

Ontspan de mond, door tussen de minuten de mond 5x te openen en te sluiten.

Lukt het langer dan 30 tellen te rekken dan duur verlengen.

1a. Het dynamisch rekken met behulp van de Therabite™

Gedurende 1 minuut rekt u door afwisselend de kracht die u zet groter en kleiner te laten worden (verend rekken).

2a. Het statisch rekken met behulp van de Therabite™

Bij deze oefening gebruikt de Therabite™ 3 keer 30 tellen, lukt het langer duur verlengen. Zonder de kracht afwisselend groter en kleiner te laten worden. Open en sluit de mond tussen de minuten 5 keer volledig.



De rek die u met de oefeningen op uw mond uitoefent mag niet pijnlijk zijn, maar moet wel een strak gevoel geven rond de mond en/of in de kaken. Hoe intensiever de rek is die u kan geven des te meer vooruitgang u zult boeken. Het rekken zelf mag een minder prettig gevoel geven maar dit gevoel moet weer weg zijn binnen 15 minuten na het stoppen van de oefening. Duurt dit gevoel veel langer dan kunt u het beste de volgende keer minder intensief rekken.