

Revalidatie bij CRPS

Voor patiënten die revalideren bij Basalt Leiden

basalt

In dit infoblad leest u wat wij voor u kunnen betekenen, hoe de behandeling eruit ziet en met welke behandelaars u contact zult hebben. Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u natuurlijk altijd terecht bij een van uw behandelaars. Wij wensen u veel succes met uw revalidatie!

Wat is CRPS?

CRPS staat voor Complex Regionaal Pijn Syndroom, ook wel 'posttraumatische dystrofie'. Het is een lichamelijke reactie - meestal in een arm of een been - die optreedt na een verwonding, zoals een beknelling, breuk of kneuzing. Bij CRPS-1 is er geen sprake van zenuw schade. Bij CRPS2 wél. In deze folder gaat het over CRPS-1.

Symptomen

Bij CRPS heeft u zoveel pijn dat die niet in verhouding staat tot de ernst van de oorspronkelijke verwonding. Daarbij kunt u last hebben van de volgende symptomen: zwelling, verkleuring van de huid, stijfheid van gewrichten, veranderde haar- of nagelgroei, veranderd gevoel, trillen, spierzwakte of krampen.

De oorzaak

De oorzaak van deze reacties is niet precies bekend. Wel zijn er verschillende theorieën over. Uit sommige onderzoeken blijkt dat (tijdelijk) niet bewegen invloed heeft op het ontstaan van CRPS. Een andere theorie is dat de pijn een gevolg is van een uit de hand gelopen ontstekingsreactie ontstaan bij de verwonding. Tenslotte kan het zijn dat juist de gevolgen van de aandoening CRPS in stand houden of de behandeling moeilijker maken.

Wat kan revalidatie voor u betekenen?

Een revalidatiebehandeling valt een beetje te vergelijken met het behalen van je rijexamen. Als je het examen hebt gehaald, weet je hoe het moet. Maar pas als je zelfstandig gaat rijden, leer je het echt. Zo is het ook met revalideren. De behandelaars zetten u in een korte periode op het goede spoor. Als u daarna het geleerde in praktijk brengt, gaat het na verloop van tijd steeds beter.

Tijdens de behandeling leren mensen met CRPS anders met hun aandoening om te gaan. De meeste mensen hebben daardoor uiteindelijk minder pijn. Als dat bij u ook lukt, is dat natuurlijk fantastisch. Maar wat we vooral willen bereiken, is dat u, pijn of geen pijn, weer actief kunt zijn en uw oude leven op kunt pakken.

U weet vast wel wát u opnieuw wilt kunnen.

Uitgebreid koken voor vrienden, het hele huis in één keer stofzuigen of een rondje om met de hond. Als u voor uzelf weet wat u wilt, dan gaan de therapeuten daar samen met u naartoe werken. Zolang het binnen uw mogelijkheden ligt natuurlijk.

De behandelaars van het CRPS-team hebben uitgebreide expertise op het gebied van de behandeling van patiënten met CRPS. Zij kunnen u van alles leren over het omgaan met uw beperking. Bijvoorbeeld hoe u activiteiten zonder aanpassingen of hulp van anderen uitvoert. Hoe u ervoor zorgt dat u de beweeglijkheid van uw gewrichten behoudt of verbetert, of hoe u minder last heeft van een vervelend gevoel in de huid.



De behandelaars

Tijdens uw revalidatie krijgt u begeleiding van een team van therapeuten. De therapeuten brengen ieder hun eigen specifieke deskundigheid in bij uw behandeling en werken intensief met elkaar samen. De samenstelling van het behandelteam kan per patiënt verschillen, maar bestaat meestal uit:

- Revalidatiearts
- Fysiotherapeut
- Ergotherapeut
- Maatschappelijk werker
- Psycholoog

Revalidatiearts

De revalidatiearts is coördinator van het behandelteam en eindverantwoordelijk voor uw revalidatiebehandeling. Aan de hand van uw mogelijkheden en wensen bepaalt de arts in overleg met u voor welke therapieën en begeleiding u in aanmerking komt.

Fysiotherapeut

Een fysiotherapeut werkt aan het verbeteren van uw lichamelijke mogelijkheden. Dit gebeurt met allerlei oefeningen en ook door het trainen van praktische vaardigheden, zoals (trap)lopen en fietsen.

Ergotherapeut

Door CRPS kunnen alledaagse handelingen een grote opgave zijn. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, eten, het huishouden doen, werken, vrijetijdsbesteding, of vervoer. De ergotherapeut helpt u om de activiteiten die problemen opleveren zo zelfstandig mogelijk uit te voeren. Dat kan door te trainen om verloren (lichaams-)functies te herwinnen. Of door handelingen op een andere manier aan te leren.

Tenslotte kan gedacht worden aan hulpmiddelen of voorzieningen om functies over te nemen. Zo nodig adviseert de ergotherapeut u bij het aanvragen van hulpmiddelen en aanpassingen en leert u hiermee omgaan.

Maatschappelijk werker

Door CRPS kan er veel veranderen in uw leven en dat van de mensen om u heen. De maatschappelijk werker helpt u en/of uw naasten met de sociale gevolgen van uw aandoening om te gaan. Daarbij kan hij of zij u adviseren over mogelijkheden op het gebied van wonen, vrije tijd, werk, dagbesteding, sociale voorzieningen en financiële regelingen.

Psycholoog

De psycholoog wil graag van u weten of u last heeft van somberheid, angsten of traumatische ervaringen die uw herstel moeilijker maken. Hij of zij kan u een korte behandeling geven of u doorverwijzen naar een andere instelling, als u bijvoorbeeld een depressie heeft.



De behandeling

1. Observatieperiode

De behandeling start met een intensieve observatieperiode van twee weken. In deze twee weken heeft u afspraken met een fysiotherapeut, een ergotherapeut, een maatschappelijk werker en een psycholoog. Hierbij nodigen we ook uw partner uit. Tijdens deze eerste afspraken krijgt u nog geen therapie. De maatschappelijk werker en de psycholoog nemen vragenlijsten met u door. De fysiotherapeut en de ergotherapeut voeren vooral veel metingen bij u uit. In de week na de observatieperiode (week 3) heeft u een gesprek met de arts waarin hij u een bepaalde therapie aanraadt. Er zijn twee behandelingen mogelijk:

PEPT behandeling

In principe wordt gekozen voor de PEPT behandeling, tenzij dit om bepaalde redenen niet raadzaam is. PEPT staat voor 'Pain Exposure Physical Therapy'. Het principe van deze behandeling is dat u pijn niet vermijdt. Als u pijn krijgt tijdens de oefeningen gaat u met hulp van de behandelaar toch nog even door. Door geen acht te slaan op de pijn kunt u de pijngrens verleggen. Het effect van deze behandeling moet nog in wetenschappelijk onderzoek worden vastgesteld. Maar omdat we in de praktijk merken dat de resultaten zo veelbelovend zijn, gebruiken we deze methode sinds enige tijd ook in Basalt.

Conventionele behandeling

Bij de conventionele therapie gaat u niet over de pijngrens heen, maar stopt u met de oefeningen als u pijn krijgt of als er een zwelling of kleurverschil optreedt of als het lichaamsdeel warm wordt. Ook met deze methode proberen we de pijngrens te verleggen.

2. Therapie

Vanaf week 4 begint de daadwerkelijke therapie. De duur van de therapie verschilt per methode.

Bij de PEPT behandeling heeft u 5 weken therapie. Dan 5 weken waarin u thuis oefent. Daarna één of twee weken waarin u terugkomt bij Basalt en tot slot een evaluatiegesprek met uw arts. Bij de conventionele behandeling is er niet een van tevoren vastgestelde behandelduur. De behandeling komt in principe pas ten einde als het gestelde doel bereikt is. Soms blijkt in de loop van de behandeling dat het gestelde doel bij nader inzien niet haalbaar is. Dan wordt het doel bijgesteld.



Weekrooster en afspraken

Weekrooster

Iedere week maakt ons planbureau voor u een weekrooster met daarin uw afspraken voor de volgende week. Dit rooster sturen wij u op woensdag per post toe. Mocht u in het weekend nog geen rooster hebben ontvangen, dan kunt u op maandagochtend vanaf 8.00 uur contact opnemen met 071 - 5 195 270 om uw afspraken door te nemen.

Voor het wijzigen van een afspraak met een behandelaar kunt U:

- langsgaan bij de balie, direct naast de hoofdingang. De balie is geopend van: 08.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 17.00 uur
- bellen met 071- 5195 270 tussen 08.00 en 12.00 en 13.00 en 16.00 uur

Voor het wijzigen van een afspraak met een arts kunt U:

- langsgaan bij het 'medisch secretariaat Volwassenenrevalidatie' tussen 08.00 en 17.00 uur.
- bellen met tel: 071- 5195 270 tussen 10.00 en 12.00 en tussen 14.00 en 16.00 uur.

Het héle programma volgen

Om zoveel mogelijk profijt van uw revalidatie te hebben, is het belangrijk dat u het hele programma volgt. Wij willen u dan ook vriendelijk verzoeken om uw privé-afspraken buiten uw therapietijden om te plannen.

Geplande afwezigheid

Als u toch elders een dringende afspraak heeft, wilt u deze dan, indien mogelijk, 10 dagen van tevoren doorgeven aan het Inschrijfbureau? Dan kunnen wij daar in uw weekrooster rekening mee houden.

Onverwachte afwezigheid

Als u door bijzondere omstandigheden onverwacht verhinderd bent, bijvoorbeeld door ziekte, wilt u dit dan zo spoedig doorgeven aan het Inschrijfbureau? Indien mogelijk 24 uur voor uw afspraak.

Wijziging zorgverzekeraar / adreswijziging

Wilt u een wijziging van zorgverzekeraar of adreswijziging zo spoedig mogelijk doorgeven aan het Inschrijfbureau?

