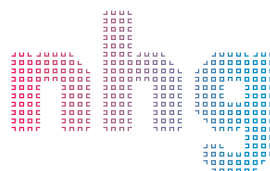


# Praktische aanwijzingen orthesen bij hand- en polsklachten

Bijlage bij NHG-Standaard Hand- en polsklachten

Februari 2021

© Nederlands Huisartsen Genootschap,  
afdeling richtlijnontwikkeling en wetenschap



Nederlands  
Huisartsen  
Genootschap

# Praktische aanwijzingen orthesen bij hand- en polsklachten

## Achtergrondinformatie

Er zijn veel keuzemogelijkheden binnen orthesen voor hand- en polsklachten. Het doel van dit document is om de huisarts een handvat te geven voor het voorschrijven van een orthese en het advies aan de patiënt ten aanzien van het gebruik ervan. De indicaties voor een orthese en de verwijsiindicaties staan beschreven in de [NHG-Standaard Hand- en Polsklachten](#).

## Begrippen

### *Orthese*

Onder een orthese wordt verstaan: een uitwendig hulpmiddel dat wordt gebruikt om een lichaamsdeel te ondersteunen, te corrigeren of de functionaliteit daarvan te verbeteren. Er bestaan twee typen orthesen: confectie ortheses (ook wel: brace, deze term wordt hierna gebruikt) en op maat gemaakte ortheses (vaak spalk genoemd).

### *Brace*

Een confectie brace kan bijvoorbeeld gemaakt zijn van stof en is in standaardmaten verkrijgbaar. Een zachte brace zorgt voor lichte ondersteuning, maar zorgt niet voor fixatie van een gewricht. Een brace met verstevigde delen geeft meer steun en immobilisatie. Braces zijn op veel plekken te koop, waaronder de drogist, apotheek, thuiszorgwinkel, of online.

Redenen om voor een brace te kiezen kunnen zijn:

- Gemak: kunnen in de winkel worden aangeschaft en hoeven niet op maat gemaakt te worden
- Vaak goedkoper
- Materiaal: braces zijn vaak zachter en daarmee soms comfortabeler voor de huid (i.t.t. handgemaakte spalken van bijv. thermoplastisch materiaal)
- Hygiëne: vaak kunnen braces gewassen worden

### *Op maat gemaakte spalk*

Dit is een individueel gevormde spalk. Een maatwerk spalk is doorgaans stevig en fixeert een bepaald gewricht.

Redenen om voor een op maat gemaakte spalk te kiezen kunnen zijn:

- Een confectie brace voldoet niet qua ondersteuning, pasvorm of hygiëne (bijvoorbeeld bij gebruik onder natte omstandigheden)
- Er behoefte is aan bepaalde materialen, bijvoorbeeld bij allergie, huidklachten of natte omstandigheden
- Er behoefte is aan meer slijtvast materiaal, zoals bij chronische klachten (bijv. artrose of reumatoïde artritis)
- Eet verkrijgen van standsverbetering of behoud van een stand door meer rigide ondersteuning

Een spalk kan gemaakt worden door een handtherapeut of een instrumentmaker. De handtherapeut gebruikt voor een spalk bijvoorbeeld thermoplastisch materiaal. Niet iedere handtherapeut is in staat om spalken te maken, informeer bij therapeuten bij u in de buurt welke mogelijkheden zij hebben.

Bij een chronische indicatie kan er gekozen worden voor een duurzame spalk vervaardigd door een instrumentmaker, bestemd voor langdurig gebruik. Deze kan onder andere worden gemaakt van zilver, kunststof, leer, stof, siliconen of combinaties van deze materialen. Hiervoor is een verwijzing van een medisch specialist nodig. Voordat er tot duurzame spalk wordt over gegaan, is het verstandig altijd eerst een tijdelijke, (goedkopere) "proef"spalk te laten maken door een handtherapeut. Met deze tijdelijke proefspalk kan worden geëxperimenteerd en worden gezocht naar een optimaal ontwerp. Deze spalk kan eenvoudiger worden bijgesteld en de gebruiker kan ervaren hoe de spalk bevalt. Wanneer men tot een goed ontwerp is gekomen, kan men overgaan tot de duurzame spalk. Deze aanpak voorkomt teleurstellingen en onnodige kosten.

## **Algemene adviezen**

### *Gebruiksduur*

- Beperk het gebruik van een orthese om te voorkomen dat overmatig gebruik complicaties veroorzaakt. Immobiliteit, atrofie, functieverlies, disuse, hypersensibiliteit en overbelasting nadien worden hiermee voorkomen. Dit betekent dat bij bijvoorbeeld een tendinitis het advies is om de orthese gedurende maximaal 4-6 weken continu te gebruiken en te starten met afbouwen zodra de klachten dit toelaten. Bij chronische klachten als gevolg van bijvoorbeeld artrose, reuma of laxiteit is het advies om de orthese beperkt te gebruiken en vooral bij activiteiten die klachten uitlokken. Belangrijke noot hierbij is dat spieropbouw middels oefentherapie vrijwel altijd ook onderdeel moet zijn van de therapie om zodoende verder functieverlies te voorkomen.
- Evalueer het effect van een brace of spalk op geleide van de indicatie en het doel van de behandeling. Zie ook de NHG-Standaard Hand- en Polsklachten.

### *Onderhoud*

- Iedere brace of spalk, heeft ongeacht de indicatie of draagduur onderhoud nodig. In verband met de hygiëne is het raadzaam de spalk dagelijks te reinigen.
- Confectie braces zijn over het algemeen wasbaar op 30° in de wasmachine, mits dit op de verpakking vermeld staat.
- Thermoplastische spalken en maatwerkspalken zijn over het algemeen te reinigen met lauwwarm water en zeep of desinfectiemiddelen (als het materiaal hiervoor geschikt is).


## Mogelijkheden

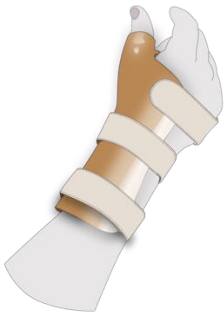
Een orthese staat niet op zichzelf, maar is een onderdeel van een behandeling. Zie de [Standaard Hand- en Polsklachten](#) voor verdere adviezen en beleid.

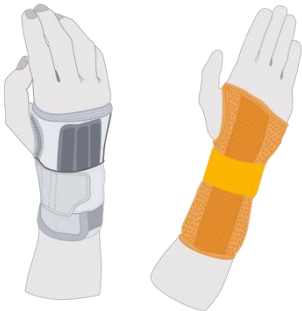
### Polis

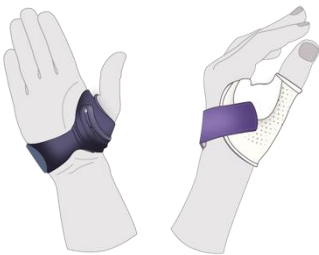
Een goede polsspalk ondersteunt het polsgewricht maar beperkt niet de flexie in de MCP gewrichten van de vingers. Of de duim moet worden vrijgelaten hangt af van de diagnose. De spalk loopt van proximaal van de MCP lijn tot halverwege of 2/3 van de onderarm.


Aandachtspunten voor specifieke aandoeningen:

<i>Carpaletunnelsyndroom</i>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Type: confectie brace</li><li>• <u>Let op:</u> adequate omvatting van pols (tot ruim onder het radiocarpaal gewricht) met de duim en vingers vrij.</li><li>• Gebruik: het gebruik tijdens de nacht en eventueel tijdens activiteiten die de klachten uitlokken lijkt voldoende.</li><li>• Duur van de behandeling: zie de <a href="#">NHG-Standaard Hand- en Polsklachten</a>.</li></ul>

<i>Tendovaginitis van De Quervain</i>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Type: er zijn weinig geschikte confectie braces die voldoende rigiditeit bieden om de specifieke provocerende polsbewegingen te voorkomen. Overweeg daarom een op maat gemaakte spalk.</li><li>• <u>Let op:</u> adequate omvatting van de duim (IP-gewricht vrij) en de pols (tot ruim onder het radiocarpaal gewricht)</li><li>• Gebruik: 2-4 weken continue, daarna bij belastende activiteiten en verder afbouwen op geleide van klachten.</li><li>• Duur van de behandeling: Zie de <a href="#">NHG-Standaard Hand- en Polsklachten</a>.</li></ul>

<i>Polstartrose (radiocarpaal, intercarpaal en distale radio-ulnaire gewricht):</i>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Type: confectie brace of maatwerk door handtherapeut of instrumentmaker</li><li>• <u>Let op:</u> voldoende rigide fixatie (baleinen)</li><li>• Gebruik: bij belastende activiteiten of exacerbatie van de klachten</li><li>• Duur van de behandeling: chronisch naar behoefte</li></ul>

<i>CMC-1 artrose</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Type: er zijn weinig geschikte confectie braces met een goede pasvorm. Overweeg daarom een op maat gemaakte spalk, hierbij kan ook rekening worden gehouden met standsveranderingen.</li> <li>• <u>Let op:</u> vrij IP-gewricht. Bij milde CMC-1 artrose en een intact STT-gericht kan ook het polsgewricht vrij blijven.</li> <li>• Gebruik: Bij belastende activiteiten en op geleide van (pijn)klachten</li> <li>• Duur van de behandeling: afbouwen op geleide van klachten, in sommige gevallen meer chronisch.</li> </ul>

<i>Malletvinger</i>	
	<p>Gebruik voor een malletvinger een mallet spalk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Type: Voorgevormde spalken sluiten vaak onvoldoende aan. Aanpasbare spalken zijn beschikbaar in diverse materialen. Geperforeerde thermoplastische spalken worden beter verdragen en geven minder huidcomplicaties dan aluminium spalken en voorgevormde plastic (Stack) spalken. Overweeg daarom een thermoplastische, op maat gemaakte spalk gezien de betere pasvorm en het lagere risico op huidcomplicaties en recidief.</li> <li>○ <u>Let op:</u> een goede, sluitende pasvorm met volledige (hyper-)extensie in het DIP terwijl het PIP gewricht vrij kan bewegen</li> <li>• Gebruik/duur van de behandeling: volgens het behandelingschema en de instructies in de <a href="#">NHG-Standaard Hand- en Polsklachten</a>.</li> <li>• Regelmatige controles zijn essentieel voor het voorkomen van huidcomplicaties.</li> </ul>

## Vergoeding

Laat de patiënt hiervoor contact opnemen met de betreffende behandelaar of verzekeraar. De vergoeding verschilt per aandoening, verzekeraar en regio. Daarnaast kunnen behandelcentra individuele afspraken maken met verzekeraars over vergoedingen van braces of spalken.

### *Herhaalverstrekingen van een duurzame spalk bij een chronische indicatie*

Herhaalverstrekingen mogen worden voorgeschreven door de huisarts, mits:

- Het orthopedisch hulpmiddel eerder is voorgeschreven door een medisch specialist, en
- De medische indicatie niet veranderd is, en
- De gebruikstermijn verstreken is (deze wordt bepaald door de verzekeraar).

### **Totstandkoming**

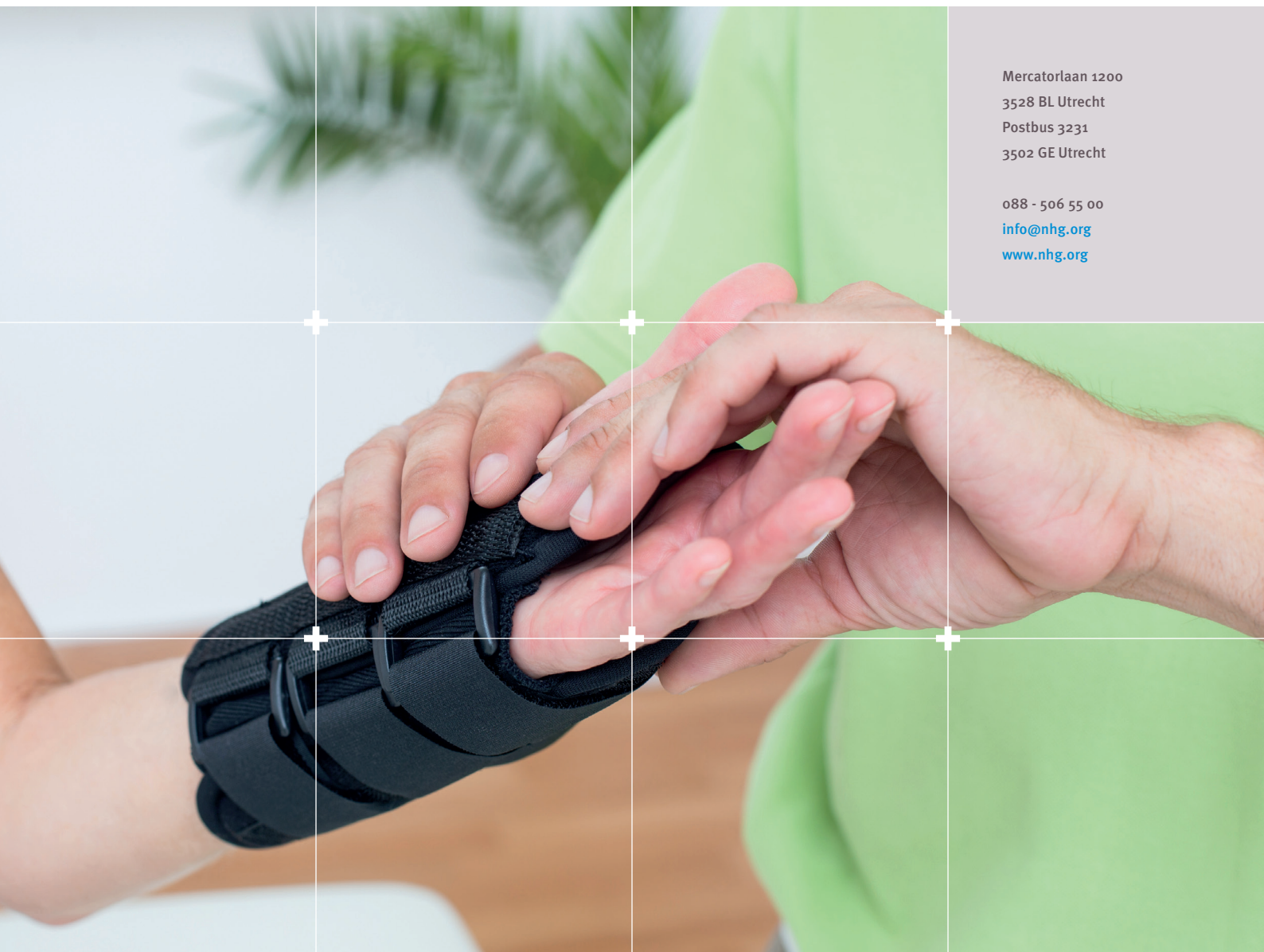
Deze Praktische aanwijzingen orthesen bij hand- en polsklachten is primair ontwikkeld voor huisartsen die bij de behandeling van patiënten met hand- en polsklachten betrokken zijn. De wijzer bevat geen wettelijke voorschriften, en is slechts bedoeld als handvat voor de huisarts om gepast gebruik van orthesen bij hand- en polsklachten in de praktijk te bevorderen.

Aan de Praktijkwijzer Hand- en polsorthesen werkten mee:

- K. Boer-Vreeke, geregistreerd hand-ergotherapeut (Nederlands Certificaat Handtherapie; CHT-NL), ECHT
- Dr. A.C. Kok-Pigge, wetenschappelijk medewerker NHG, orthopedisch chirurg (n.p.)
- T.J. Wassink, beleidsmedewerker Ergotherapie Nederland, hand-ergotherapeut (n.p)
- Dr. R.M. Wouters, postdoctoraal onderzoeker, geregistreerd handfysiotherapeut (Nederlands Certificaat Handtherapie; CHT-NL), Erasmus MC Rotterdam & Xpert Handtherapie

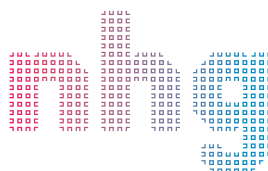
# Praktische aanwijzingen orthesen bij hand- en polsklachten

Bijlage bij NHG-Standaard Hand- en polsklachten



Mercatorlaan 1200  
3528 BL Utrecht  
Postbus 3231  
3502 GE Utrecht

088 - 506 55 00  
[info@nhg.org](mailto:info@nhg.org)  
[www.nhg.org](http://www.nhg.org)



Nederlands  
Huisartsen  
Genootschap