

Leven met

Hand- en voetproblemen

Hieronder vind je tips en/of hulpmiddelen voor:

- beperkingen aan handen en polsen
- beperkingen aan voeten

Hulpmiddelen voor handen en polsen

Soms hebben je polsen en vingers meer ondersteuning nodig om ze beter te kunnen gebruiken of met minder pijn. Een spalk of brace is hiervoor een optie.

Zo is er een:

- polsbrace
- voor je duim kan speciale duimspalk zinvol zijn
- voor je vingers bestaan er finger splints

Het is mogelijk dat je alleen een spalk hoeft te gebruiken als je actief bent. Of soms juist alleen 's nachts.

Een revalidatiearts, reumatoloog of orthopedisch chirurg kan beoordelen of een van deze vormen van ondersteuning zinvol is voor je. Een ergotherapeut of fysiotherapeut kan je handproblemen precies in kaart brengen en vervolgens een gericht advies geven.

Hulpmiddelen voor voeten

Voetklachten komen veel voor bij verschillende vormen van reuma. Naast goede schoenen zijn soms hulpmiddelen nodig, bijvoorbeeld orthesen (een klein hulpstukje dat extra steun geeft), zooltjes of aangepaste schoenen.

Koude voeten

Er bestaan sokken met verwarmingselementen voor koude voeten. Ook zijn er handwarmers en handschoenen met elektrische verwarming verkrijgbaar. Je koopt deze hulpmiddelen bijvoorbeeld bij bergsportwinkels.

Pijnklachten

Soms heb je zoveel pijnklachten dat je moeite krijgt met lopen. Voor het verminderen van pijnklachten zijn er verschillende mogelijkheden.

- Een **orthese** is een hulpmiddel die tussen of om je teen/tenen zit. Het is van siliconen op maat gemaakt ter ondersteuning van bijvoorbeeld een hamerteen of voorkomen van drukplekken. Het is geen vervanging van een lichaamsdeel (zoals een prothese), maar een ondersteuning. Een podotherapeut of een medisch pedicure kan je aan een orthese helpen.
- Een op maat gemaakt **zooltje** helpt je je voet anders te belasten waardoor pijnklachten verminderen. Meestal maakt een podotherapeut een zooltje op maat voor je
- Speciale schoenen die aangepast zijn aan jouw voeten nemen vaak veel pijn weg. Met **aangepaste schoenen** aan loop je vaak beter. Er is veel mogelijk met vormgeven van aangepaste schoenen en vaak kan je aangeven welk type schoen, kleur of stijl je wilt. Een orthopedisch schoenmaker kan je meer vertellen. Je hebt hiervoor wel een verwijzing nodig.

Een aantal ziekenhuizen hebben een gecombineerd spreekuur van reumatoloog met orthopedisch schoenmaker, orthopeed en podotherapeut.

Kooptips

Bij reumatische klachten aan je voeten is het belangrijk dat je de voor jou goede schoenen draagt. Let bij het passen dat de schoenen bij jou geen pijn veroorzaken en voldoende steun geven.

Tip: Koop je schoenen 's middags, dan zijn jouw voeten vaak wat meer opgezet/dikker. Dan weet je zeker dat ze goed passen.

Tip: Je voeten zijn niet hetzelfde, pas dus altijd beide schoenen.

Goede schoenen – of je ze nu in de winkel koopt of bij een orthopedisch schoenmaker – hebben de volgende eigenschappen:

- Ze zijn een halve tot 1 centimeter langer dan jouw grootste teen.
- Ze zijn breed genoeg.
- Hiel- en zijstuk zijn stevig en geven steun.
- Ze knellen niet bij de bal van de voet. Kies bij voorkeur schoenen zonder stiknaden aan de voorkant.

[Bekijk andere tips en hulpmiddelen](#)