

HWRK

Hand- en armwerkgroep kinderen

HWVU

Hand- en armwerkgroep volwassenen

N I E U W S B R I E F

JAARGANG 5, NR.8 JUNI 2012

Inleiding

In deze nieuwsbrief leest u enthousiaste verhalen over sporten: van hockeyen tot duiken en van fitnessen tot softballen. Veel sporten kan je met één hand doen en andere sporten kunnen met een aanpassing of prothese mogelijk gemaakt worden. Sommige sporten lukken wel met één hand, maar een hulpmiddel zorgt er voor dat er meer controle is over een beweging en dat er meer kracht geleverd kan worden. Dit kunt u bijvoorbeeld lezen in het verhaal van Yuan over hockey en het verhaal van Kelly over softballen.

Naast de ervaringsverhalen komt in deze nieuwsbrief ook de fysiotherapeut aan het woord over zwemmen en fitnessen. Mocht u vragen hebben over sport, dan geven wij u graag advies. Er is veel mogelijk. Soms wordt een aanpassing gecombineerd met een bestaande prothese of orthese, soms is een aanpassing specifiek voor één bepaalde sport handiger. Veel leesplezier!

 Revalidatiecentrum
De Hoogstraat

 Orthopedietechniek
De Hoogstraat

Deze nieuwsbrief is gemaakt door medewerkers van Revalidatiecentrum De Hoogstraat en Orthopedietechniek De Hoogstraat. Als u (delen van) de nieuwsbrief wilt gebruiken voor een ander doel dan graag in overleg met ons en met bronvermelding. U kunt contact opnemen met het secretariaat van de Hand- en armwerkgroep volwassenen (hww@dehoogstraat.nl of 030 256 1294).

Fitnessen

Regelmatig wordt de vraag gesteld welke mogelijkheden er zijn op het gebied van fitnessen. Deze mogelijkheden worden bepaald door de precieze aard van de aangelegenheid of amputatie.

Wanneer iemand geen grijpfunctie heeft, betekent dit ook dat de spieren van de betreffende arm en schouder min-

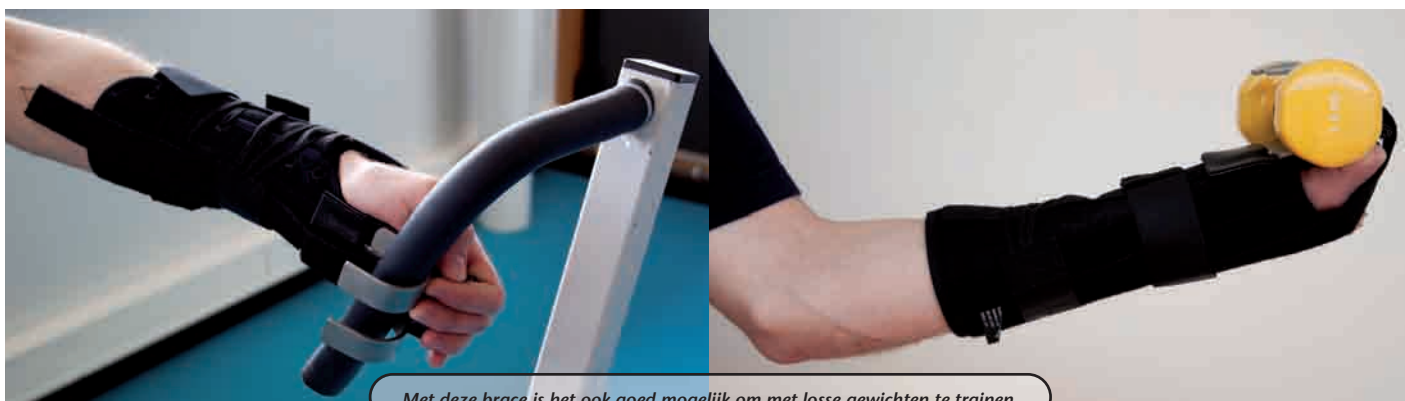
der ontwikkeld zijn. Doordat de bewegingen hierdoor anders verlopen, wordt ook de wervelkolom anders belast. Hierdoor ontwikkelt de spierkracht zich asymmetrisch.

De redenen om te gaan fitnessen verschillen. Sommige mensen willen fitnessen omdat ze het leuk vinden, andere omdat het 'moet',

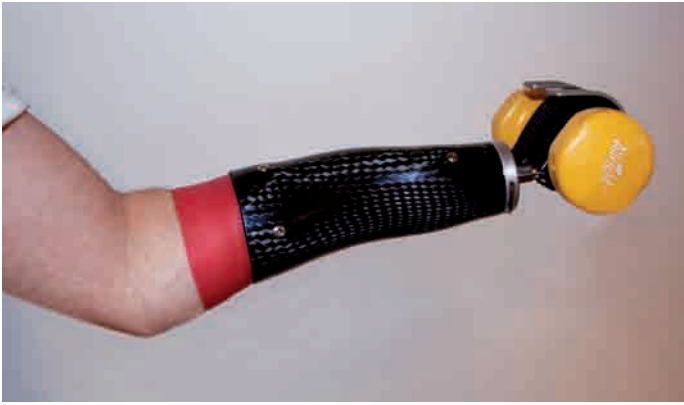
bijvoorbeeld om spierkracht te versterken. Er kunnen cosmetische redenen zijn, omdat de spieren van de verkorte arm minder ontwikkeld zijn. Fitnessen kan een goede manier zijn om de conditie op peil te houden, ook bijvoorbeeld na een revalidatieperiode in verband met overbelastingsklachten.

Het is goed om te weten wat de mogelijkheden zijn voor fitness met een aanlegstoornis of amputatie. Wanneer er vingers ontbreken of de kracht in de hand is verminderd, kan een polskorset met haak een goede oplossing zijn. Ook als de hele hand ontbreekt maar er wel een polsgewricht aanwezig is, kan een dergelijke aanpassing geschikt zijn.

Lees verder op pagina 2



Met deze brace is het ook goed mogelijk om met losse gewichten te trainen.



Wanneer een groter gedeelte van de onderarm en hand ontbreekt, kan er gefitnesst worden met een prothese met haak of met behulp van de dynaband. Het is belangrijk bij deze prothese dat maximale buiging van de elleboog mogelijk blijft. Een dergelijke fitnessprothese moet worden aangevraagd bij de verzeke-

ring. Een uitgebreide motivatie is meestal noodzakelijk.

Helaas zijn er minder toestellen bruikbaar voor mensen met een bovenarmdefect. Toch zijn ook hier mogelijkheden door gebruik te maken van een dynaband. Hiermee kunnen de bovenarm en schouderspieren getraind



worden. Een suggestie: leg een knoop in de dynaband, zodat je de arm er in kunt ste-

ken. Een voldoende lange band is een voorwaarde!
José Lieshout, Fysiotherapeut

Sporten

met een aangeboren korte arm of armamputatie

Uit recent onderzoek is gebleken dat sporten en een actief leven de algemene kwaliteit van leven van mensen met een beenamputatie verbeteren. Van mensen met een armamputatie of mensen die met een korte arm zijn geboren, is niet bekend hoeveel zij aan sport doen, welke sporten zij doen, waarom ze wel of niet sporten en welke factoren het wel of niet sporten beïnvloeden. Daarom is ook onder mensen die een arm of hand missen een enquête gehouden. Deze enquête was een initiatief van de afdeling Revalidatiegeneeskunde - UMCG (Groningen) in samenwerking met verschillende revalidatiecentra, revalidatieafdelingen en instrumentmakerijen uit heel Nederland.

Onderzoek

Er deden maar liefst 175 mensen mee aan het onderzoek, een heel mooi resultaat! We lichten er een aantal resultaten uit.

- Hoeveel mensen, die een arm missen, doen aan sport? Uit de enquête blijkt dat meer dan de helft (56%) van de deelnemers minimaal een uur per week sport. Dit percentage komt overeen met de Nederlandse bevolking (60%), maar is duidelijk hoger dan van mensen met een beenamputatie (39%).
- Welke mensen zijn minder actief? Dat zijn mensen die andere aandoeningen er bij hebben, zoals diabetes (suikerziekte) of reuma, en mensen met een hoger amputatieniveau (bijvoorbeeld een amputatie door de schouder).
- Waarom sporten mensen wel of niet? De belangrijkste rede-

nen om te sporten zijn verbetering van de lichamelijke conditie, ontspanning en het sociale leven. Een slechte gezondheid en 'geen zin' zijn de meest genoemde redenen om niet te sporten.

De meest beoefende sporten zijn fietsen, wandelen, fitnessen en hardlopen. Een derde van de deelnemers zijn mensen die met een korte arm zijn geboren. Over het algemeen zijn er op sportgebied geen verschillen tussen mensen die met een korte arm geboren zijn of mensen die op latere leeftijd een arm hebben verloren. Mensen die met een korte arm zijn geboren zijn wel actiever: 66% sport minimaal een uur per week, terwijl 50% van de mensen met een amputatie van de arm een uur per week sport. De helft van de mensen gebruikt een prothese of een andere soort hulpmiddel tijdens het sporten.

Stimuleren

Voor zorgprofessionals betekenen de resultaten van dit onderzoek dat zij vooral die mensen moeten stimuleren die naast de armamputatie nog andere aandoeningen hebben. Daarnaast is het voor de professional belangrijk te weten dat een groot deel van de mensen niet gemotiveerd is voor sport. Sporten is dus niet vanzelfsprekend! Misschien dat het toch lukt om tijdens de therapie ook deze mensen te motiveren? Omdat sport gezond is, verdient dit zeker aandacht in de revalidatiebehandeling!

Mike Bragard, Universitair Medisch Centrum Groningen

Hockeyaanpassing

Hallo ik ben Yuan. Ik ben geboren met 1 hand. Ik kan best veel dingen zoals: paardrijden, klimmen, skiën, schaatsen en piano spelen. Ik ben rechts. Met eten heb ik aan mijn vork een rond ding waar ik mijn stomp in doe. Ik zit op hockey en daarvoor heb ik een aanpassing. Daardoor kan ik meer kracht zetten en handig draaien voor de backhand. Door de aanpassing gaat het hockeyen nog beter. Soms sla of flats ik nog een beetje zacht. Het is best fijn. Ik neem wel altijd een reserve-stick mee, want soms gaat de schroef los en dan moet hij even vastgedraaid worden. Ik speel dan in de tussentijd met de reservestick. De meeste kinderen hebben niet eens door dat ik 1 hand heb. Met de aanpassing spelen is meestal wel gemakkelijker dan zonder aanpassing spelen.

De aanpassing is een draaiend klosje met klittenband. Om mijn stomp zit een handschoen zonder vingers, die goed aansluit (met klittenband). Het klosje kan ik aan de handschoen klitten en daardoor heb ik goed contact met de stick.

Groetjes van Yuan



Sport in De Hoogstraat

Ik ben Hans Mater en werk inmiddels 11 jaar als bewegingsagoog/therapeut sport en bewegen bij De Hoogstraat. Daarnaast ben ik tennisleraar in Bunschoten-Spakenburg.

In al die jaren heb ik verschillende mensen met een armamputatie, reductiedefect of plexusletsel begeleid. Tijdens het intakegesprek ga ik op zoek naar de hulpvraag van de revalidant en stellen we behandeldoelen. Vragen waarmee mensen komen zijn; ik wil weten wat mijn sportmogelijkheden zijn, ik wil mijn conditie verbeteren, ik wil mijn arm weer kunnen inzetten of ik wil mijn energie kwijt. Afhankelijk van de vraag laat ik de mensen kennismaken met zoveel mogelijk verschillende sporten en bewegingsactiviteiten. Tijdens de behandelingen moeten ze bijvoorbeeld de armprothese inzetten, denk aan een tafeltennis balletje van de tafel of grond oprapen, het opgooien van de bal met de prothese of een racket met de prothese vasthouden. Er zijn veel sportmogelijkheden. Het leuke aan mijn werk is dat ik steeds op zoek ben naar andere mogelijkheden en uitdagingen. Laatst had ik iemand die weer wilde golfen maar dat éénhandig moest leren. Na een aantal keren had



hij de smaak weer helemaal te pakken en nu heeft hij alweer een paar keer 18 holes gelopen. We hebben als afdeling nu ook een klimmuur ter beschikking en hier zie ik ook mogelijkheden voor mensen met armlletsel.

Er zijn veel sporten die geschikt zijn voor mensen met armlletsel. Ga het maar uitproberen en je zal zien wat je kan. Op de Paralympische Spelen in Peking heb ik veel armamputaties in verschillende sporten gezien: bij het zitvolleybal, bij het baanwielrennen, atletiek, roeien en zwemmen. Het heeft mij nieuwe inzichten gegeven die ik nu in mijn dagelijkse werk gebruik.

Ik heb veel mooie herinneringen aan mijn werk. Niets is mooier dan dat je mensen met een big smile de sporthal ziet uitlopen. Daar doe je het toch voor? Maar als ik naar mijn mooiste moment terugkijk dan is het dat ik met een revalidant met een dubbele beenamputatie en dubbele armamputatie, ben gaan paardrijden voor haar balans. Zij zat met een big smile op het paard. Dat was echt mooi om te zien en wat een vertrouwen kreeg ze hierdoor!

Hans

Producten TRS; sportaanpassingen

Wilt u graag sporten met uw prothese, maar gaat dat niet met de huidige hand of haak? Dan kunt u een aanpassing aan uw prothese laten maken. Bij de afdeling revalidatietechniek (ART) wordt specifiek voor uw vraag een aanpassing gemaakt. In deze nieuwsbrief zijn daar verschillende voorbeelden van te bekijken. Soms kan het zijn dat een bestaande aanpassing van TRS een oplossing voor uw probleem kan zijn. Hieronder vindt u een aantal producten van TRS waarmee gesport kan worden. De producten zijn vaak in verschillende maten verkrijgbaar. Afhankelijk van de voorziening kan de aanpassing van TRS voor kinderen en/of volwassenen geschikt zijn.



Deze flexibele voorziening wordt vooral gebruikt bij sporten waarbij u contact maakt met andere personen of waarbij het handig is dat u kunt afsteunen op voorwerpen of de grond. U kunt denken aan basketbal, voetbal, aerobics en dansen.



Dit afsteunvlak kunt u gebruiken als u een sport beoefent waarbij grond-oefeningen gedaan moeten worden zoals bij turnen.

Deze flexibele 'hand' kan gebruikt worden bij balsporten. Bij het vangen en dribbelen kan de prothese meedoen met het sporten.



Voor watersporten is het belangrijk dat uw prothesekoker bestaat uit onderdelen die geschikt zijn om nat te worden.

Bij het kanoën en kajakken kan de volgende aanpassing worden gebruikt.



Ook voor zwemmen kan het handig zijn om een soort peddel te maken van de hand. Dit geldt niet zozeer voor de recreatieve zwemmers, maar eerder voor de mensen die baantjes trekken en wedstrijden zwemmen. Op de foto een bestaand systeem van TRS.



Niet alle prothesekokers zijn hiervoor geschikt.

Voor meerdere aanpassingen van TRS kunt u kijken op internet. Kijk onder sport en recreatie
<http://www.oandp.com/products/trs/products/>

Softbal-aanpassing

Ik ben Kelly Van Ingen. Ik ben 11 jaar. Ik ben geboren met een niet volgroeide linkerhand. Ik heb mezelf daardoor allerlei dingen op mijn eigen manier aangeleerd. Ik ging in 2010 op softbal en vind het hartstikke leuk. Het slaan was alleen wel lastig. Tijdens het slaan moet je met je ene hand kracht zetten en met je andere hand je knuppel sturen. En ik kan met mijn linkerhand mijn pols niet zo ver draaien. Met mijn ouders ging ik daarom naar De Hoogstraat om te kijken of zij daar iets voor mij konden maken en natuurlijk is dat gelukt. Ze hebben aan mijn slaghandschoen een soort haak gemaakt, die de knuppel goed vastklemt en die in plaats van mijn pols draait. Ik ben er super blij mee en het gaat hartstikke goed, nu kan ik hartstikke veel homeruns slaan! Als ik een bal vang, dan vang ik die in de handschoen die ik om mijn rechterhand heb. Dan trek ik die snel uit en gooi ik die razendsnel naar één van mijn teamgenoten. Als jullie nog vragen hebben of gewoon gezellig willen kletsen kunnen jullie mij mailen op dit e-mailadres: kell14@hotmail.nl

Groetjes, Kelly



Kun je duiken met 1 arm of zonder armen?



Daniël Zuidema is een ervaren duiker. Hij is ook betrokken bij een internationale duikvereniging voor mensen met een beperking: Disabled Divers International (DDI). Hij is er bestuurslid en doet de marketing. Daniël is geboren met een korte rechterarm. Ruim 10 jaar geleden heeft hij tijdens een vakantie op Rhodos zijn eerste duik gemaakt. Hij was direct enthousiast over de wereld onder water en is dit nog steeds.

Duiken is voor bijna iedereen met of zonder beperking mogelijk. Om te duiken met 1 arm zijn geen of nauwelijks aanpassingen nodig. Veel handelingen kunnen namelijk makkelijk met 1 hand gedaan worden. Ook als je beide armen mist is duiken mogelijk.

Wel zul je dan met iemand samen moeten duiken, die bepaalde dingen voor je doet, zoals het controleren van het masker of het aandoen van het duikpak. Ook is de communicatie onder water heel belangrijk. In plaats van de gebruikelijke gebaren met de handen spreek je alternatieven af. Vaak is bijvoorbeeld een rondje draaien met je hoofd het teken dat het 'oké' is.



De duiksport kan je veel verschillende dingen opleveren. Fascinerend zijn de gewichtsloze sensatie onder water, de beelden, maar ook de geluiden. Dus ook voor mensen met een visuele beperking is duiken interessant. Daarnaast kom je in contact met andere duikers met of zonder beperking en dat kan een leuke aanleiding zijn om bijvoorbeeld samen een vakantie te plannen om een mooie, tropische duik te maken.

DDI is een non-profit organisatie, met als doel om duiken voor mensen met een fysieke of mentale beperking meer bekendheid te geven. DDI leidt ook instructeurs op om mensen met een beperking te leren duiken. DDI werkt over de hele wereld en heeft een uitgebreid netwerk met vertegenwoordigers in veel landen. DDI is er door eigen ervaring van overtuigd dat duiken ook op lichamelijk vlak veel kan opleveren, onder andere door het drukverschil. In mei 2012 is een medisch comité gestart met onderzoek naar de effecten van duiken.

Heb je interesse in een proefduik? Neem contact op met DDI. Op de website (www.ddivers.org) kun je vinden welke duikcentra (wereldwijd) instructeurs hebben die ervaring hebben met duiken met een beperking. Voor een proefduik in Nederland kun je contact opnemen met Frans Lobbe. E-mail: frans.lobbe@ddivers.org
Bij De Hoogstraat worden ook regelmatig duikclinics georganiseerd (meer informatie via de contactgegevens achterop deze nieuwsbrief).



Kwaliteitsprijs 2011



Revalidatiecentrum De Hoogstraat reikt elk jaar een kwaliteitsprijs uit. In 2011 stond de kwaliteitsprijs in het teken van innovatie. Centraal stonden vernieuwingen van het afgelopen jaar, waar de medewerkers trots op waren en die zij graag met hun collega's wilden delen. Vernieuwingen die een bijdrage hebben geleverd aan de kwaliteit van leven, zorg, behandeling of werk. Het ging om vernieuwingen die ook echt gebruikt worden! In de laatste nieuwsbrief heb je kunnen lezen dat we samen met twee studenten van de Haagse Hogeschool (Kas Peters en Patrick Dekker) een pasprothese hebben ontwikkeld. Het HWV- en HWK-team hebben met de pasprothese de kwaliteitsprijs gewonnen!

Voor het filmpje van de prothese zie www.dehoogstraat.nl, zoekterm 'pasprothese'.

Londen Times 2012

Van 29 augustus t/m 9 september 2012 vinden de Paralympische Spelen plaats in Londen. Net als in Peking in 2008, zijn we er ook nu weer bij! De Hoogstraat groep bestaat uit 6 begeleiders en 7 ambitieuze sporters. Alle sporters zijn oud-revalidanten van De Hoogstraat of de mytyschool, in verschillende takken van sport (rolstoelbasketbal, zwemmen, handbiken, rolstoeltennis, voetbal en tafeltennis). De sporters zullen niet gaan deelnemen aan de Paralympische Spelen maar zullen vooral gaan kijken bij wedstrijden in hun tak van sport, ervaren wat de Paralympische Spelen met je doet, topsporters ontmoeten en vooral genieten. Deze ervaring gaan ze meenemen naar hun uiteindelijke doel: Rio de Janeiro 2016.

Zie voor meer informatie www.londontimes2012.nl



Zwemmen

Als een kind een beperking van de armen heeft, is het heel begrijpelijk dat de vraag opkomt of het wel gaat lukken om te zwemmen. Er is heel veel mogelijk, ook al is dat niet altijd even makkelijk. De ervaringen in de praktijk zijn verschillend en de weg er naar toe kan lastiger zijn dan gemiddeld. Het ene kind met een armdefect wordt zonder problemen opgenomen in een regulier groepje. De vragen die gaandeweg opkomen worden opgelost door creatieve badmeesters. Andere ouders krijgen te horen dat hun kind naar een speciaal zwemgroepje moet. Dit komt vaak door onbekendheid en onzekerheid van badmeesters. Als ouder kunt u uitleg geven, filmpjes laten zien en eventueel contact op laten nemen met het behandelteam van De Hoogstraat. Zwemmen in een regulier groepje lukt eigenlijk altijd. Een enkele keer is (kortdurend) extra aandacht nodig. Als er problemen blijven, is het belangrijk om na te gaan of dat écht door het armdefect komt of dat er nog andere zaken een rol spelen.

Het allerbelangrijkste is dat de badmeester goed blijft kijken naar het kind en bedenkt wat nodig is. Dat geldt overigens ook voor de andere kinderen in het zwemgroepje. Het is belangrijk

om niet te hameren op een 'mooie' slag. Door de andere vorm of het ontbreken van de arm moet de beweging in het water immers asymmetrisch zijn om toch rechtdoor te kunnen zwemmen.

Bij de schoolslag zorgt de kracht van de benen en de snelle sluiting voor een goede snelheid. Hierdoor blijft het lichaam horizontaal in het water liggen. Armen ondersteunen de benen en helpen bij het richting geven. De armen hoeven dan bijna niets meer te doen. Bij kinderen gebruik ik graag het beeld van een kikkervisje.

Tijdens de zwemles is er veel aandacht voor drijven. Er zijn al veel oplossingen bedacht:

- een stukje wegzagen van een plankje waardoor de kortere arm makkelijker bij het plankje kan. Daar kan soms een gat in gemaakt worden waar de stomp in gestoken kan worden mocht de arm steeds wegglijden,
- een slang onder de oksels leggen en vragen om de armen voor zich te houden,
- soms wordt de kortere arm verzwaard,
- in rugligging een slang achter het hoofd,
- kurkjes om de romp.

Realiseert u zich dat sommige kinderen echt dezelfde middelen willen gebruiken als hun lesgenoten!

Bij borstcrawl is het vaak makkelijker om aan de kant van de korte arm adem te halen. Ook bij deze slag verzetten de benen het meeste werk.

Op dit moment zijn wij bezig om een film te maken van kinderen die leren zwemmen of het al kunnen. Deze kan dienen als voorlichtingsfilm voor kinderen en hun ouders. Mocht u filmmateriaal hebben of het leuk vinden om met uw kind mee te werken aan deze opnames dan kunt u zich aanmelden via hwk@dehoogstraat.nl.

Wilma van de Kerk, fysiotherapeut HWK

Leuke links over zwemmen

<http://www.youtube.com/watch?v=n8N0coRLNha&feature=related>
(Zwemmen zonder armen en benen tijdens de Paralympic Swimming: China 2008)

http://www.youtube.com/watch?v=4SZ7Omy_fKo
(Zwemmen zonder armen)

<http://www.youtube.com/watch?v=FRg347pMdVk&NR=1&feature=fvwp>,
Paralympic Beijing 2008-Swim women SB8, dames

<http://www.youtube.com/watch?v=4xVydKcXxo&feature=related>
(vlinderslag heren, Paralympic Swimming Butterfly 100m S8)

<http://www.youtube.com/watch?v=dVTsooWplw4&NR=1&feature=endscreen>
Ellie Cole- Paralympic Swimming 100m butterfly, dames vlinderslag)

Hockeykeeper met 1 hand

Ik ben Teun Wolleswinkel, ik ben 13 jaar en ik ben geboren met 1 hand. Toen ik 9 was ben ik gaan hockeyen en ik merkte dat ik dat heel leuk vond. Vooral op doel staan sprak mij erg aan. Ik ben toen begonnen met keepen en deed dat door de linkerhandschoen om mijn arm te schuiven. Dat was niet heel praktisch, maar het werkte. Toen ik werd geselecteerd voor de D1, wilde ik graag een handschoen die makkelijker hanteerbaar was (aangezien ze in de D al beginnen om hard hoog te schieten). Dus zijn mijn ouders en ik naar De Hoogstraat gegaan. Daar hebben ze een gewone handschoen aangepast, door er een polsbeschermverlengd met een spalkje aan vast te maken. De handschoen hadden we gekocht bij Verbunt Hockey, waar ze het concept nu ook gebruiken. Ik gebruik deze handschoen nu al bijna 3 jaar en het gaat geweldig!

Teun



Tennis en Nordic Walking

Mijn naam is Marijke Elferink. Vanaf mijn geboorte mis ik mijn linkeronderarm maar mijn elleboog heb ik nog. Aan mijn korte stomp draag ik vanaf mijn 2e jaar een armprothese. Prima apparaat, het hoort bij mij en het is een onderdeel van mijn lichaam. Wel jammer dat hij zo opzichtig is, maar ik weet toch heel zeker dat ik niet anders wil.

Ik ben 48 jaar, 18 jaar getrouwd met Ed en werk alweer 30 jaar bij de Nederlandse Spoorwegen. In Utrecht ondersteun ik als managementassistente twee grote afdelingen. Iedere dag forens ik met de trein heen en weer van Heemstede - waar ik woon - naar Utrecht. Naast mijn werk maak ik tijd vrij om te sporten. Mijn favoriet is tennis en op de 2e plaats komt Nordic Walking.

Wandelen en fietsen doe ik ook graag. Ik ben begonnen met Nordic Walking, omdat dit goed is voor mijn lichaam, gezien ik een zittend beroep heb. Tijdens het sporten - vooral bij tennis - vragen mensen vaak naar mijn prothese. Zelf praat ik liever over tennis, competitie spelen, tennisvakanties, winnen en verliezen etcetera... De vragen gaan meestal over het opgooien van



de bal. De rest doe ik net als ieder ander. Serveren was niet echt een probleem. Als ik mijn korte arm omhoog bracht, kwam de bal vanzelf los en kon ik die wel over het net krijgen. Goed opgooien was het echter niet en dus was de bal een makkie voor de tegenstander. Mijn tennislerares adviseerde mij om te serveren als Andre Agassi. Jaren geleden had Agassi een schouderblessure en om die te ontlasten ontwikkelde hij een speciale manier van serveren: hij legde zijn racket eerst op zijn rug en daarna gooide hij de bal op en vanuit zijn rug/schouder sloeg hij de bal weg. Het vergde bij mij wel enige oefening maar uiteindelijk is het me toch gelukt

om redelijk goed te serveren. Samen met mijn damesteam zijn we al een keer gepromoveerd en met mijn man ben ik in de afgelopen wintercompetitie ook al gestegen. Voor het Nordic Walken heb je poles (stokken) nodig en mijn linkerstok is aangepast door De Hoogstraat. Technisch gezien gebruik ik mijn linkerstok niet helemaal goed omdat ik geen polsgewricht heb. Niettemin beweeg ik en 'Walk' ik lekker iedere zaterdagochtend in de Kennerduinen!



Nieuwe vorm voor de begeleiding van kinderen

Na een aantal jaren werken volgens het concept 'HWK-dagen', hebben wij als team besloten de structuur te wijzigen. De meeste ouders gaven aan tevreden te zijn over de informatie die zij tijdens een HWK-sessie kregen, maar wij hadden zelf soms het idee dat we binnen deze structuur niet de optimale behandeling konden geven. Vaak was het daardoor dan toch nodig om ook nog vervolgspraken te maken. Daarnaast kwam het ook voor dat kind en ouders alle disciplines bezochten, terwijl er eigenlijk maar 1 specifieke vraag was voor 1 of 2 disciplines.

Wij vinden het belangrijk om de kinderen met een arm- of handafwijking in ons team te blijven volgen gedurende hun hele jeugd en hen en hun ouders in de breedte te blijven informeren.

We zullen de kinderen daarom voortaan uitnodigen rondom specifieke overgangsfasen (zoals de overgang naar de lagere of middelbare school). Daarnaast zijn we ook tussendoor bereikbaar voor alle mogelijke vragen van ouders en kind. Op het moment dat u een vraag stelt, plannen we die disciplines in die nodig zijn om de vraag te beantwoorden. Zo zullen we sneller en efficiënter kunnen werken, zonder verlies van kwaliteit.

Wij hopen dat de nieuwe structuur u bevalt en staan klaar om uw kind en u te adviseren en begeleiden. Neem gerust contact op als u vragen heeft via hwk@dehoogstraat.nl of 030 256 1282.

Namens de Hand- en arm werkgroep kinderen
Iris van Wijk, kinderrevalidatiearts

Medewerkers HWK

- Iris van Wijk, revalidatiearts
- Marie-Louise Vestjens, ergotherapeut
- Geke Verbeek, ergotherapeut
- Wilma van de Kerk, fysiotherapeut
- Berna Zondag, maatschappelijk werker
- Ellen Tieben, adaptatietechnicus (ART)
- Roy van Klooster, adaptatietechnicus (ART)
- Femke de Backer-Bes, orthopedisch instrumentmaker (OTH)
- Nico Kamp, orthopedisch instrumentmaker (OTH)
- Marjan Zuur, klinisch psycholoog/orthopedagoog
- Dick Plettenburg, TU Delft, wetenschapper
- Margreet Allema, medewerker secretariaat

Contact

hwk@dehoogstraat.nl
Tel: 030 256 1282

Op de website vind je ook eerdere nieuwsbrieven en informatie over georganiseerde activiteiten.

Folder aanlegstoornissen arm of been

Deze folder is voor iedereen die meer wil weten over aanlegstoornissen of amputaties van de arm of het been en de behandel mogelijkheden bij de divisie kinder- en jeugdvalidatie van revalidatiecentrum De Hoogstraat. Deze folder kun je vinden op www.dehoogstraat.nl onder de folders voor kinderen en jongeren.

Langzamerhand willen wij mailgegevens van kinderen die komen bij de HWK verzamelen om eventuele nieuwtjes te kunnen mailen. Stel je dat op prijs dan kun je je mailadres mailen naar: hwk@dehoogstraat.nl

Medewerkers HWV

- Michael Brouwers, revalidatiearts
- Ingrid Roeling, ergotherapeut
- Marieke Harmer-Bosgoed, ergotherapeut
- José Lieshout, fysiotherapeut
- Wil van 't Erve, maatschappelijk werker
- Ellen Tieben, adaptatietechnicus (ART)
- Roy van Klooster, adaptatietechnicus (ART)
- Femke de Backer-Bes, orthopedisch instrumentmaker (OTH)
- Nico Kamp, orthopedisch instrumentmaker (OTH)
- Dick Plettenburg, TU Delft, wetenschapper
- Nicole Huijts, psycholoog
- Monique Stroes, verpleegkundige
- Marcia Braakman, secretaresse

Contact

hvv@dehoogstraat.nl
Tel: 030 256 1294

Op onze website kunt u ook eerdere nieuwsbrieven en folders downloaden.

Folders

Onderstaande folders zijn te vinden op www.dehoogstraat.nl

- Hand- en armwerkgroep volwassenen (HWV)
- Onderhoud van liner, prothese en handschoen
- Prothesevoorlichting

Onderstaande folders zijn te vinden op www.otdehoogstraat.nl

- Huidklachten
- Levensechte prothesen

Deelnemen aan een HWV?

U kunt bellen of mailen wanneer u uitgenodigd wil worden bij de rondgang bij de verschillende disciplines op een van deze dagen. Los daarvan kunt u bij vragen altijd contact opnemen. Zie contactgegevens HWV

Interessante websites: www.lvvg.nl ♦ www.kortermaarkrchtig.nl ♦ www.handvereniging.nl ♦ www.ispo.nl



Revalidatiecentrum

De Hoogstraat

Revalidatiecentrum De Hoogstraat

Rembrandtkade 10

3583 TM Utrecht

Telefoon: 030 256 1211

Website: www.dehoogstraat.nl



Orthopedietechniek

De Hoogstraat

Orthopedietechniek De Hoogstraat

Rembrandtkade 10

3583 TM Utrecht

Telefoon: 030 258 1811

Website: www.orthopedietechniek.info

Wilt u wijzigingen, zoals een verhuizing, aan ons doorgeven via hwk@dehoogstraat.nl of hvv@dehoogstraat.nl
Wanneer u geen nieuwsbrief wenst te ontvangen, neem dan contact op met het secretariaat.