



My
THUMB.be

RHIZARTROSE BEGRIJPEN

EN DE ROL VAN MY THUMB

persbericht

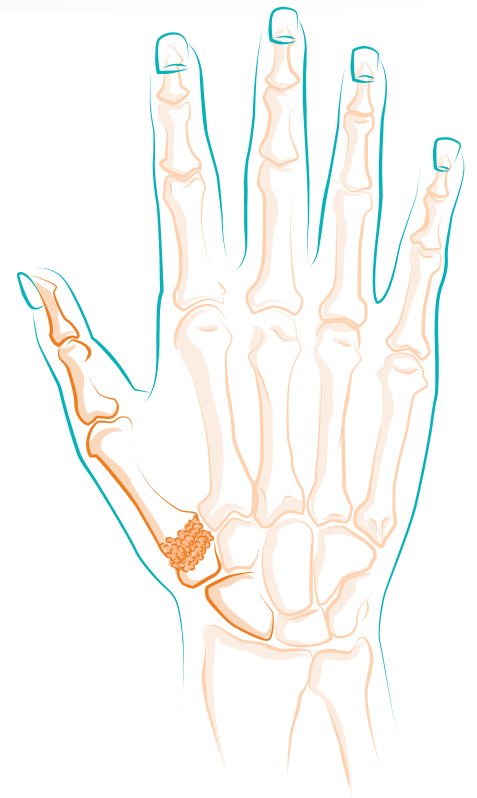
Het antwoord op al je *duimbasisarthrosevragen*

ALGEMENE PRESENTATIE

Rhizarthrose (Artrose van het duimbasisgewricht) lijkt op het eerste gezicht een zeldzame aandoening, maar haar impact is verre van gering.

Ze treft vooral vrouwen ouder dan 50 jaar. Deze progressieve aandoening kan alledaagse handelingen omvormen tot pijnlijke uitdagingen. Schrijven, koken, tuinieren of zelfs een sleutel omdraaien kan moeilijk worden, waardoor de zelfstandigheid en levenskwaliteit onder druk komen.

Toch blijft rhizarthrose, hoewel het een van de meest voorkomende vormen van handartrose is, vaak een **“stille diagnose”**. Veel mensen leven jarenlang met pijn zonder de oorzaak te kennen, terwijl anderen pas een duidelijke diagnose krijgen wanneer de ziekte zich al in een gevorderd stadium bevindt. Wat begint als een lichte hinder bij het openen van een bokaal of het vasthouden van een smartphone, kan geleidelijk evolueren naar aanhoudende pijn, verminderde grijpkracht en dagelijkse frustratie. **Het herkennen van de vroege stadia van de ziekte helpt om de pijn te verlichten en het comfort zo lang mogelijk te behouden.** Hoewel deze maatregelen de voortgang van de ziekte niet kunnen stoppen, kunnen ze wel de nood aan een chirurgische ingreep uitstellen en bijdragen tot het behoud van zelfstandigheid in het dagelijks leven.



RHIZARTROSE BEGRIJPEN

Artsen onderscheiden doorgaans vier stadia van rhizarthrose, op basis van klinische symptomen en radiografische beelden:

STADIUM 1

Vroege pijn, normale beeldvorming.

De eerste kraakbeenschade begint op te treden, maar het gewricht lijkt nog intact. Patiënten ervaren vaak vermoeidheid, verminderde precisie en pijn bij dagelijkse handelingen. Omdat radiografieën vaak nog normaal lijken, wordt de diagnose vaak vertraagd.

STADIUM 2

Eerste tekenen van vervorming.

Het verlies van kraakbeen wordt zichtbaar op beeldvorming, en de pijn komt vaker voor, soms zelfs in rust. De duim kan beginnen af te wijken, waardoor de knijpbeweging tussen duim en wijsvinger verzwakt. In dit stadium kunnen duimorthesen, kinesitherapie en houdingsaanpassingen helpen om opnieuw comfort te vinden.

STADIUM 3

Verminderde beweeglijkheid, constante pijn.

De aandoening zit in een gevorderd stadium. Schrijven, knopen dichtmaken of sleutels omdraaien wordt bijna onmogelijk zonder aanpassingen. Het dagelijks leven en de zelfstandigheid worden hierdoor aanzienlijk aangetast.

STADIUM 4

Ernstige aantasting, blijvende schade.

Het gewricht is zwaar vervormd en het kraakbeen is bijna volledig verdwenen. De duim kan blokkeren, en chirurgische oplossingen zoals een trapeziectomie of een gewrichtsvervangning van de duim zijn vaak nodig om de functie te herstellen.

Inzicht in deze verschillende stadia helpt patiënten en zorgverleners om op het juiste moment in te grijpen, de beweeglijkheid te behouden en de langetermijnevolgen tot een minimum te beperken

EEN GEOÖRDINEERD ZORGTRAJECT

Het initiatief heeft als doel het bewustzijn over de verschillende behandelingsmogelijkheden van rhizartrose te vergroten. Veel mensen weten niet dat de therapie een duidelijk gestructureerd stappenplan volgt – van conservatieve medische maatregelen tot chirurgische ingrepen – en niet bestaat uit willekeurig combineerbare losse opties..

mythumb.be helpt om dit behandelingspad begrijpelijk uit te leggen en ondersteunt patiënten daarbij om elke fase van de therapie beter te begrijpen.

EEN DOELTREFFENDE BEHANDELING VAN RHIZARTROSE STEUNT OP NAUWE SAMENWERKING TUSSEN VERSCHILLENDE DISCIPLINES:

- **Huisartsen** zijn vaak de eersten die rhizartrose vermoeden, beeldvorming aanvragen en een eerste begeleiding voorstellen, zoals het dragen van een duimorthese.
- **Reumatologen** verfijnen de diagnose en sturen de behandeling aan via medicatie, injecties of doorverwijzing naar aanvullende therapieën.
- **Kinesitherapeuten** helpen pijn verlichten en versterken de spieren met gerichte oefeningen.
- **Ergotherapeuten** begeleiden patiënten bij het aanpassen van bewegingen en hulpmiddelen in het dagelijks leven om actief en zelfstandig te blijven.
- **Orthesisten** ontwerpen **op maat gemaakte duimorthesen** die het gewricht stabiliseren en de pijn verlichten, als aanvulling op de medische behandeling of na een chirurgische ingreep.
- **Handchirurgen** grijpen in wanneer conservatieve behandelingen niet meer volstaan. Chirurgie vormt vaak de meest duurzame oplossing voor rhizartrose, omdat ze doorgaans de pijn wegneemt en de handfunctie herstelt – al kunnen de resultaten per patiënt verschillen.



MYTHUMB.BE: EEN BETROUWBARE BRON

Omdat rhizartrose nog steeds weinig bekend is, beschikken veel patiënten – en zelfs sommige gezondheidswerkers – niet over duidelijke en betrouwbare informatie over deze aandoening. mythumb.be, een nieuw digitaal platform, wil deze kenniskloof dichten en meer aandacht vragen voor een aandoening die miljoenen mensen treft. Het initiatief legt de nadruk op het gebrek aan bewustzijn over hoe rhizartrose daadwerkelijk wordt behandeld. Veel mensen weten niet dat de zorg een hiërarchisch traject volgt – van medische behandelingen en revalidatie tot chirurgische oplossingen – en niet bestaat uit een reeks losstaande opties.

My Thumb helpt dit zorgtraject te verduidelijken en stelt patiënten in staat om elke stap in hun behandeling te begrijpen. Van praktische oefeningen en tips voor het dagelijks leven tot interviews met handdeskundigen, **het platform helpt mensen om actief deel te nemen aan hun eigen gezondheidszorg.**

DE WEBSITE BIJDT:

- **Duidelijke uitleg** over de vier stadia van rhizartrose
- **Praktische tips** voor het dagelijks leven en ergonomische aanpassingen
- **Getuigenissen van patiënten** met echte ervaringen
- **Een geografische lijst** van handchirurgen

ERVARINGEN DELEN

Door rhizartrose de zichtbaarheid te geven die ze verdient, helpt My Thumb om een zelden besproken diagnose om te vormen tot een breed erkende aandoening, beter begrepen en beter behandeld dankzij betrouwbare informatie en gepaste begeleiding.

De missie van My Thumb: patiënten helpen om de symptomen vroeg te herkennen, tijdig een passende behandeling te zoeken en hun zelfstandigheid zo lang mogelijk te behouden.

Rhizartrose heeft misschien nog niet dezelfde bekendheid als heup- of knieartrose, maar haar impact op het dagelijks leven is aanzienlijk. Door zowel patiënten als zorgverleners te sensibiliseren, dragen platforms als **mythumb.be** ertoe bij dat minder mensen in stilte blijven lijden.