



*My*  
**THUMB.be**



# MY THUMB

UW RHIZARTROSE

persbericht

Het antwoord op al je *duimbasisarthrose*vragen

# INFORMATIEFICHE

**mythumb.be is een digitaal platform** dat zich volledig richt op informatie en sensibilisering rond rhizartrose (artrose van het duimbasisgewricht).

De missie van het platform is het brede publiek bewust te maken van deze wijdverspreide maar vaak onderschatte aandoening, en patiënten te voorzien van kennis, advies en toegang tot middelen die hen helpen de ziekte te beheersen en hun levenskwaliteit te behouden.



## MISSIE EN VISIE

**Centraal bij My Thumb staat een eenvoudige maar krachtige missie: Informeren, Begrijpen, Handelen.**

Het platform biedt patiënten toegankelijke en betrouwbare informatie over de oorzaken, symptomen en behandelingsopties van rhizartrose. Door complexe medische informatie om te zetten in duidelijke adviezen, bevordert My Thumb de zelfredzaamheid van patiënten, zodat ze vanaf het begin weloverwogen beslissingen kunnen nemen, hun aandoening doeltreffend kunnen beheren, pijn kunnen verlichten en blijvende beperkingen kunnen voorkomen.

Tegelijk wil het initiatief **meer zichtbaarheid creëren en een gemeenschap opbouwen door rhizartrose uit de schaduw** te halen en onder de aandacht te brengen — niet enkel bij patiënten, maar ook binnen de gezondheidssector, de media en de samenleving in het algemeen.

## KERNCIJFERS

Alleen al in België  
leven naar schatting

**340.000**

*mensen*

met rhizartrose\*

Meer dan

**250**

*handchirurgen*

behandelen elk jaar patiënten bij wie de aandoening wordt vastgesteld.

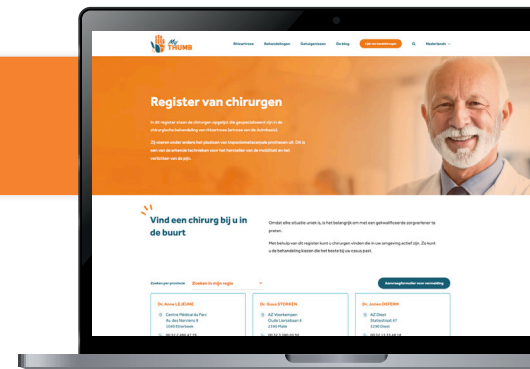
Ongeveer

**5.050**

*duimprothesen*

werden geïmplant in 2024

Het platform biedt een overzicht van gespecialiseerde handchirurgen, zodat patiënten rechtstreeks contact kunnen opnemen met experts.



## INHOUD EN FUNCTIES

### • Inzicht:

Educatieve inhoud over de anatomie, oorzaken en stadia van rhizartrose.

### • Behandeling:

Informatie over conservatieve en chirurgische behandelingsopties.

### • Patiëntverhalen:

Getuigenissen die de dagelijkse uitdagingen en aanpassingsstrategieën belichten.

### • Nieuws en bronnen:

Blogartikels, recente onderzoeksresultaten en sensibiliseringscampagnes.

### • Chirurgienoverzicht:

Een doorzoekbare lijst van specialisten voor eenvoudige toegang tot medische expertise

### • Persmateriaal:

Materiaal voor de media, persberichten en expertinterventies

\*Schatting gebaseerd op het percentage dat in Frankrijk is waargenomen.

## WAT MAAKT HET PLATFORM UNIEK?

My Thumb onderscheidt zich door de focus op een vaak verwaarloosde aandoening:

**duimbasisartrose, een veelvoorkomende maar zelden besproken vorm van artritis.**

Het platform communiceert op een toegankelijke manier voor patiënten, door medische expertise te vertalen in heldere, begrijpelijke taal. Een geïntegreerd overzicht van handchirurgen vormt een directe schakel met specialisten, zodat patiënten snel de juiste zorg vinden. Dankzij gerichte sensibiliseringsinspanningen heeft My Thumb al media-aandacht verworven met de boodschap **“Rhizartrose is geen noodlot”**.

Met zijn schaalbare structuur is het initiatief klaar om verder uit te breiden met regionale en meertalige versies, zodat patiënten wereldwijd ondersteund en versterkt worden.

### DOELGROEPEN

- Patiënten met duimpijn of bij wie rhizartrose is vastgesteld
- Familieleden, mantelzorgers en ondersteunende netwerken
- Artsen – in het bijzonder handchirurgen, orthopedisten en reumatologen
- Gezondheidsjournalisten, media en het brede publiek
- Onderzoeksinstellingen en medische verenigingen

## RHIZARTROSE BEGRIJPEN

Artsen onderscheiden doorgaans vier stadia van rhizartrose, 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 gewrichtsvervanging 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 GECOÖRDINEERD <sup>!!!</sup> zorgtraject

Het initiatief richt zich op het vergroten van het bewustzijn rond de behandeling van rhizartrose. Veel mensen weten niet dat de behandeling een progressieve hiërarchie volgt, van medische behandelingen tot chirurgische oplossingen, in plaats van een mix van losstaande opties.

**mythumb.be helpt dit traject te verduidelijken en stelt patiënten in staat om elke fase van de zorg te begrijpen.**



## EEN EFFICIËNTE BEHANDELING

is gebaseerd op de samenwerking tussen verschillende specialismen:

### • HUISARTSEN

zijn vaak de eersten die rhizartrose vermoeden, beeldvorming aanvragen en een eerste begeleiding voorstellen, zoals het dragen van een duimorthese.

### • 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.

### • REUMATOLOGEN

verfijnen de diagnose en sturen de behandeling aan via medicatie, injecties of doorverwijzing naar aanvullende therapieën.

### • 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.



**De informatie op my-thumb.be is uitsluitend bedoeld voor algemene educatieve doeleinden en vervangt geen professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.**

My Thumb beoefent geen geneeskunde en kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik of de interpretatie van de informatie op deze site. Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener voor advies over een medische aandoening of behandeling.