

Inhoud

Deze nieuwsbrief is gemaakt door medewerkers van De Hoogstraat Revalidatie, De Hoogstraat Revalidatietechniek en De Hoogstraat Orthopedietechniek. Klanten uit heel Nederland bezoeken ons vanwege onze expertise op het gebied van armprothesen. Wij geven u graag inzicht in onze manier van werken en alle mogelijkheden die er zijn. Wij vinden het bovendien belangrijk dat klanten als ervaringsdeskundigen hun verhaal kunnen vertellen.

Het thema van deze uitgave is Sporten. Revalidanten vertellen hoe hun prothese of hulpstukken verder helpt in hun sport en hoe daarmee hun plezier en vertrouwen toenemen.

HWK

Hand en arm Werkgroep Kinderen

HWW

Hand en arm Werkgroep Volwassenen

■ Jaargang 10
■ nr. 15
■ juni 2018

Nieuwsbrief

De Hoogstraat
Revalidatie

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

De Hoogstraat
Revalidatietechniek

'Hoi, ik ben Chun en ik doe aan freerunnen!'

Ik ben 11 jaar, ik kom uit Woerden en ben geboren met een halve arm.

Mijn sport is *Freerunnen*. Dat is een sport waarbij je over allemaal obstakels (heen) moet. Hoe je dat doet is aan jezelf. Ik krijg les in een gymzaal en sommige oefeningen kon ik niet goed doen door mijn handicap. Bijvoorbeeld de 'apenloop' en 'het konijn': dan moet je naar de overkant als dat dier. Toen bedachten we dat een prothese misschien een oplossing zou kunnen zijn en gingen we naar De Hoogstraat. Daar is gekeken welke prothese bij mij zou passen. Ik wilde geen hand om er normaler uit te zien, maar een verlenging was wel nuttig, dus daar zijn we mee verder gegaan. Na lang praten, aanmeten en passen, heb ik hem: het is een blauwe prothesekoker met twee verlengingen. Eén lange en een korte stok met beiden een zacht uiteinde. De langste prothese is vooral bedoeld voor de grondoefeningen. De kortere prothese voor alle andere oefeningen. Met de prothese kan ik op mijn kortere arm veel beter steunen dan eerst. Ik kan nu goed meedoen met alle oefeningen, waardoor het nog leuker is geworden. Maar mijn prothese kan niet alles oplossen! Opdrukken bijvoorbeeld kan niet, want mijn prothese kan niet buigen. Dat moet ik dus gewoon met één arm doen.

Oh ja. Er komen veel leuke reacties op mijn prothese. Bijvoorbeeld: 'wat cool', 'leuk', 'wat kun je er veel mee' en 'wat leuk voor je'.

Groetjes van Chun



Shuai

Ik ben Shuai en ik ben 10 jaar oud. Toen ik 7 jaar oud was, wilde ik graag gaan breakdancen. Ik heb een korte arm en met dansen had ik last van drukpijn. Toen heeft De Hoogstraat een aanpassing voor mij gemaakt. Met deze aanpassing ging het dansen veel beter.



Na ongeveer een jaar vond ik breakdance saai worden en stopte ik ermee. Toen bedacht mijn oma dat schermen misschien wel een leuke sport zou zijn. Ik deed 10 proeflessen en vond het erg leuk! Nu zit ik al een jaar op schermen en binnenkort mag ik voor het eerst mee naar een toernooi.



Ik scherm meestal met een floret en soms met een sabel of degen. Ik heb er met schermen geen last van dat ik een korte arm heb. Ik gebruik mijn korte arm om balans te houden en ik sla de mouw van

mijn jas om, zodat het niet in de weg zit. Ik heb nu mijn eigen pak, masker en floret en voorlopig blijf ik schermen.

Groetjes van Shuai!

Vergoedingen sportprothesen



Sporten is leuk om te doen en belangrijk voor uw gezondheid. De meeste sporten kunnen door mensen met een korte arm niet of niet adequaat

worden uitgeoefend zonder een aanpassing of prothese (met of zonder aanpassing) te gebruiken. Wij krijgen dan ook regelmatig de vraag of wij iets kunnen maken om te kunnen sporten.

Er zijn verschillende mogelijkheden, afhankelijk van uw vraag of wens:

- Een aanpassing gemaakt door revalidatietechniek
- Een koker met hulpstuk (op maat gemaakt of ingekocht)
- Een specifieke prothese met hand die bruikbaar is voor de sport die u graag wilt uitoefenen

Om de prothese of aanpassing vergoed te krijgen zijn er diverse mogelijkheden:

- Als een aanpassing door de revalidatietechnicus kan worden gemaakt, wordt deze bekostigd vanuit de behandeling. Bij complexe aanpassingen wordt een offerte opgesteld.
- Als een prothese behalve voor sporten ook voor andere dagelijkse activiteiten wordt gebruikt, is soms een vergoeding door de zorgverzekeraar mogelijk. Specifieke sportprothesen worden in de regel niet door zorgverzekeraars vergoed. Indien gewenst kan er een aanvraag worden ingediend bij de zorgverzekeraar met een persoonlijke motivatie.
- Vergoeding door letselschade/WMO of zelf financieren is ook mogelijk.

Jenna Gorter

vertrouwt steeds meer op haar aanpassing



Mijn naam is Jenna Gorter. Ik ben 10 jaar oud en ik ben geboren zonder mijn linker onderarm. De afgelopen jaren heb ik veel verschillende sporten uitgeprobeerd om te kijken wat ik echt leuk vind. Zo heb ik op zwemmen gezeten, aan atletiek gedaan en getennist. In 2014 ben ik met turnen begonnen. Ik vind turnen erg leuk en hoop dat ik dit nog lang kan doen.

Toen ik in 2014 met turnen begon, kon ik ongeveer hetzelfde als de andere kinderen in de groep en had ik niet zo veel last van mijn korte arm. Nu ik ouder word en de oefeningen moeilijker, merk ik dat het turnen steeds lastiger wordt. Met één hand bepaalde oefeningen uitvoeren, vind ik niet alleen eng, maar voelt voor mij soms ook onmogelijk. Ik kan daar wel eens boos en verdrietig om worden. Hierover praten met mijn ouders lucht dan wel op. Omdat ik graag beter wil kunnen turnen heb ik een tijdje geleden, samen met mijn ouders, contact gezocht met De Hoogstraat om te kijken of zij iets voor mij konden betekenen. Samen hebben we gesproken over wat ik



precies lastig vind bij het turnen en wat mijn verwachtingen zijn. Ik heb toen aangegeven dat ik het fijn zou vinden als ik minder hulp van mijn trainer nodig zou hebben. Bijvoorbeeld met het maken van een handstand en radslag op de mat. Ook op de brug zou ik graag zelf meer steun willen hebben. De Hoogstraat is hiermee aan de gang gegaan en sinds enkele maanden turn ik met een aanpassing. Deze bestaat uit een koker met een uitwisselbaar onderstuk dat ik zelf kan vastklikken. Op de mat kan ik steunen op een soort platte schijf en op de brug kan ik hangen aan een haak. Toen ik mijn aanpassing net had, werd mijn korte arm een beetje paars van de druk die erop kwam te staan. Nu is mijn arm eraan gewend en heb ik daar geen last meer van. Het vraagt veel oefening en ik vind het nog steeds eng om met mijn hele gewicht op mijn beide armen te leunen, maar elke week gaat het iets beter. Mijn trainer helpt me hier ook goed bij. Ik durf steeds meer op mijn aanpassing te vertrouwen!

Groetjes van Jenna en haar ouders

Roxy

en haar 'robothand'

Op 3-jarige leeftijd gaf Roxy aan dat zij een hand wilde. Het liefst een echte hand natuurlijk. We hebben Roxy uitgelegd dat we een robothandje voor haar konden regelen. Samen met Roxy hebben wij op YouTube fragmenten bekeken van myo-elektrische protheses. Sommigen al te verkrijgen, maar ook van protheses die in de nabije toekomst op de markt zouden gaan verschijnen. Zo kreeg Roxy een beeld van wat een robothand inhield. Roxy viel als een blok voor de 'Frozen' prothese van de startup Open Bionics. Na contact met dit bedrijf te hebben gelegd, bleek dat zij nog geen protheses konden maken voor kinderen jonger dan 10 jaar. Dit bracht ons op het idee om samen met De Hoogstraat te zoeken naar een alternatief dat bij het blauwe 'frozen-ontwerp' in de buurt zou kunnen komen. De myo-elektrische prothese van Otto Bock leek de beste optie en het meest geschikt voor een kind van bijna vier jaar.

Ondanks haar jonge leeftijd zien wij als ouders dat Roxy zich zeer bewust is van het feit dat een myo-elektrische prothese voor haar een functioneel hulpmiddel is bij allerlei alledaagse situaties. Wij pushen het gebruik van de prothese niet. Roxy bepaalt zelf in welke situaties zij het nodig vindt om de prothese te gebruiken. Op school heeft ze een hotelkuis in de klas staan met een cijferslot dat zij zelf kan bedienen. Zo kan zij ook op school zelfstandig de prothese pakken en opbergen wanneer zij dat wil. Gemiddeld pakt Roxy op school twee keer per dag de prothese om te gebruiken bij o.a. knutselen en schrijven. De leerkracht van Roxy geeft soms bij een activiteit aan dat het mogelijk gunstig is om de prothese in te zetten. Meestal neemt Roxy dat advies aan en pakt ze haar prothese.

Thuis gebruikt Roxy de prothese om met mes en vork te eten, bij het knutselen of wanneer ze gaat fietsen. Vanaf het begin van de prothese, verzon Roxy er op los wanneer de prothese handig zou kunnen zijn en wanneer niet. Zo zijn er een aantal situaties ontstaan waarbij zij het nu 'gewoon' vindt om de prothese in te zetten.



De greep van de prothesehand is soms te klein. Te klein om speelgoed goed vast te pakken. Dit moest Roxy op veel momenten met grote frustratie zelf ondervinden.

Met het jong aanleren van de besturing van een myo-elektrische prothese, kan Roxy haar voordeel doen in latere levensfasen. De bewustwording vanaf jonge leeftijd, dat in bepaalde situaties het gebruik van een prothese haar rechterhand zou kunnen ontlasten, willen wij haar graag zelf laten ervaren.

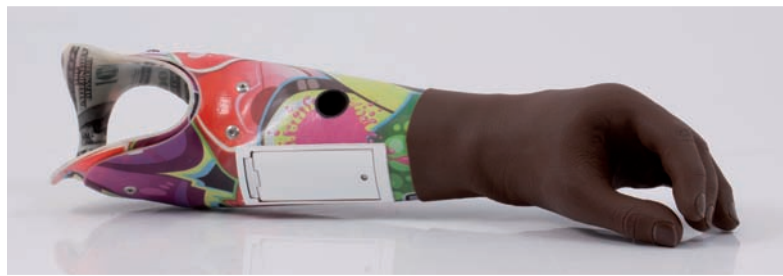
We leren onze dochter rennen, praten, judoën, skiën, fietsen en zwemmen en dus denken wij als ouders dat het leren besturen van een myo-elektrische prothese eveneens bij haar ontwikkeling hoort. Daarnaast zien we nu, door het regelmatige gebruik van een





Inspiratie

Wil jij je prothese graag in een ander kleurtje? Laat je dan inspireren door bijgaande voorbeelden en vraag je instrumentmaker om de mogelijkheden. Er zijn talloze printjes verkrijgbaar, van tijgerprint tot traanplaat. Maar ook een effen kleur, anders dan de huidskleur, kan worden gegoten. Vind je een kleurtje wel leuk maar alleen voor jezelf? Laat dan de binnenkant van je prothese in een ander kleurtje gieten dan de buitenzijde. Heb je zelf een leuk stofje dat je voor de prothese wilt gebruiken? Dat kan ook, maar let er dan op dat de stof goed rekbaar en glad is. Het moet aanvoelen als badpakken stof. Denk niet dat een andere print of kleur alleen voor kinderen leuk is, ook volwassenen kiezen ervoor om hun prothese zo meer 'eigen' te maken.



prothese, dat de linkerkant van haar lijf zich qua spieren vergelijkbaar aan het ontwikkelen is als haar rechterkant. In het begin had ze spierpijn in haar linker bovenarm en schouder na langdurig gebruik. Nu niet meer.

Jongvolwassenen, die wij ontmoeten op beurzen met flitsende 3D geprinte ontwerpen van prothesen, geven aan dat zij op psychische vlak last hebben gehad van de continue confrontatie met 'het missen van een hand'; de bijbehorende blikken van vreemden en de daarbij behorende vragen over het gemis. Het heeft hun psychische ontwikkeling en gevoel van eigenwaarde geen goed gedaan. Zij geven aan dat het dragen van een myo-elektrische prothese met een opvallend flitsend design, die er anders uitziet dan een 'echte' hand, hen veel positieve reacties oplevert. Het gesprek over de handicap wordt daardoor als verfrissend ervaren, omdat het gesprek over de prothese gaat in plaats van over de missende lichaamsdelen.

Als Roxy haar flitsende blauwe Frozen prothese draagt, merken wij dit positieve effect ook. Roxy krijgt vaak spontane en leuke opmerkingen over haar prothese in plaats van ongemakkelijk sturende en zwijgende blikken van omstanders. We zien dat haar ego groeit door deze positieve aandacht. Stoer laat ze zien wat ze er allemaal mee kan en legt ze uit hoe het binnenin de prothese werkt. Kinderen in de klas zeggen weleens tegen haar: 'ik zou ook wel zo'n gave robothand willen hebben'. Dan begint Roxy te glimmen en zegt: 'dat kan alleen als je geboren bent zoals ik.'

Mick en Iris, ouders van Roxy

Bing

zit op fietscross

Bing had altijd al interesse in fietscross. Op een gewone fiets was rustig fietsen voor Bing altijd erg lastig. Er zat duidelijk een crosser in Bing. In 2015 is hij begonnen bij The Derrick Crossers in Schoonebeek.

Bing is gestart zonder aanpassing aan zijn fiets, maar hij kon met zijn korte arm onvoldoende trekken en duwen aan het stuur. De technische mannen van de club dachten mee over een oplossing en kwamen met het idee om een kokertje op het stuur te maken. De opa van Bing heeft dit kokertje gemaakt. Het stuur duwen lukte toen prima, maar aan het stuur trekken ging nog steeds niet. Fietscross is een technische sport waarbij duwen en trekken aan het stuur en de fiets heel belangrijk zijn. Er was duidelijk meer nodig.

We hebben toen een afspraak gemaakt bij De Hoogstraat Revalidatie om te brainstormen over een mogelijke oplossing. Er werd besloten om een prothesekoker te maken met een freelock haak, die ontwikkeld is door Stel Orthopedie in Tynaarlo. De haak was eigenlijk ontwikkeld om mee te motorrijden. De haak zorgt er voor dat Bing goed vastzit aan zijn stuur en hierdoor goed kan trekken en duwen. Op het moment dat Bing valt wordt het freelock systeem zijdelings belast en dit zorgt er voor dat de haak los schiet. Super veilig en bestand tegen een stootje. De Hoogstraat Orthopedietechniek heeft ons geadviseerd om de prothese bij Stel Orthopedie te laten maken, omdat dit voor ons qua reisafstand een stuk dichterbij is.



Een sportprothese wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. Bij Bing is beoordeeld of de prothese meerwaarde heeft voor andere activiteiten. De prothese is ook te gebruiken voor het fietsen van en naar school. Veilig je hand uit kunnen steken is ook wat waard.

Augustus 2016 kreeg Bing een fantastische prothese die achter de elleboog klemt. Door deze vervolgens met

een riempje met klittenband over z'n onderarm vast te zetten zit de prothese muurvast. Op zijn stuur heeft hij een speciaal handvat met groeven. De haak kan eenvoudig tussen de groeven worden geklemd.

Bing fietst inmiddels een aardig rondje mee in zijn leeftijdscategorie, maar de concurrentie is groot. En het blijft voor hem toch altijd een beetje anders. Bij wedstrijden horen we vaak dat het zo knap is dat hij deze sport doet. Waarom, denken wij dan, niets is immers onmogelijk! Het is belangrijk om te denken in mogelijkheden en de juiste mensen te vinden die met je meedenken in oplossingen. Hierdoor is het gelukt!

Zover bekend is Bing de enige met een lichamelijke beperking die aan BMX wedstrijden meedoet. Bing zou dit graag anders zien. Hij wil graag kinderen ontmoeten die ook net even anders zijn en hun passie met hem willen delen.

Nieuw!

Gekleurde cosmetische handschoenen voor myo-elektrische kinderprothesen!

Deze handschoenen zijn verkrijgbaar in bijgaande kleuren en passen om elektrische handjes voor kinderen. Wil je ook zo'n gekleurde handschoen? Vraag het je instrumentmaker.



Daniel Zuidema

‘Mijn sportprothese zorgt voor een fitter lichaam’

Sinds jaar en dag ben ik een fanatiek sporter en de laatste jaren houd ik mij voornamelijk bezig met gewichtstraining. Mijn progressie was erg goed en ik trainde met steeds zwaardere gewichten, en toen ... op een dag... ‘knap’! Mijn myo-elektrische prothese ging kapot vanwege het te zware gewicht.

Wat nu? Was dat mijn ‘trainingsplafond’? Was dat het einde van zwaarder trainen en progressie boeken? Ik ben toch niet de enige met een aangeboren afwijking (ik mis 2/3 van mijn rechteronderarm) die aan gewichtstraining doet?



Ik ben al snel in overleg gegaan met het team van De Hoogstraat om een oplossing te vinden. Na zoeken op internet en via persoonlijke profielen van sporters op social media, kwam ik sporters tegen die een oplossing hadden. Een robuuste ‘hand’ die eenvoudig te monteren is op de op maat gemaakte koker, welke een afdruk is van de prothese die ik dagelijks gebruik.

Resultaat: mijn trainingsresultaten zijn enorm verbeterd! Ik heb geen last meer van mijn schouders en arm, vanwege de verkrampte bewegingsbaan en beperking die ik met mijn andere prothese had. Mijn dagelijkse prothese is door zwaarder te trainen niet meer kapot gegaan. Ik heb zoveel meer plezier in het sporten, temeer omdat mijn resultaten enorm zijn verbeterd.

Het zoeken naar een juiste oplossing is in samenwerking met het team van De Hoogstraat bijzonder goed, efficiënt en prettig verlopen. De prothese is door hen gesponsord, zodat zij kunnen leren van mijn mogelijkheden.

Mijn visie in z'n algemeen is dat verzekeraars nog te weinig bezig zijn met preventieve zorg. Sport vervult vele functies (sociaal, mentaal, fysiek). De investering van deze sportprothese heeft zich dubbel en dwars terugverdiend. Immers, ik voel mij beter, ik presteer beter en mijn dagelijkse prothese is nu veel goedkoper in het onderhoud.

Daniel Zuidema

Wat kan De Hoogstraat Sport voor u betekenen?

Na een amputatie kunt u veel vragen hebben over uw sportmogelijkheden. Welke sporten zijn mogelijk, kan ik nog zwemmen, wielrennen, is hockey mogelijk? Als sporttherapeut ga ik met revalidanten in gesprek om te kijken wat hun wensen en mogelijkheden zijn. Revalidanten denken soms dat ze na hun amputatie hun oude sport niet meer kunnen oppakken en dat schaken nog de enige optie is. Ik laat ze ervaring opdoen met verschillende sporten om het vertrouwen in hun lichaam terug te krijgen. Zo kunnen ze zelf ontdekken wat er nog mogelijk is op het gebied van sporten, al of niet met een specifieke prothese of hulpmiddel.

Racketsporten, voetbal, hardlopen en zwemmen zijn sporten die vrij makkelijk zijn op te pakken. Bij racket-sporten zijn veelal enkele standaard aanpassingen al voldoende om een sport te kunnen uitproberen. Zwem-

men kan na een armamputatie de eerste keer best spannend zijn. Met een paar trucjes kunnen klanten weer leren om rechtdoor te zwemmen.



Soms is een kleine aanpassing nodig. Zo wilde Peter graag een betere grip op zijn golfclub hebben. Peter heeft een gedeeltelijke amputatie van zijn hand na een ongeval. Samen met de ergotherapeut hebben we gekeken of we iets konden maken aan de hand of de club zodat Peter meer grip had. Met spalkmateriaal is toen een afzetvlakje aan de hand gemaakt. Als sporttherapeut kijk ik dan vervolgens of de aanpassing te gebruiken is met een goede belastbaarheid van het lichaam.

Heeft u een vraag over uw sportmogelijkheden? Bel dan naar Abel ten Hoorn, sporttherapeut De Hoogstraat, telefoon 030 256 1222.

Hand en arm Werkgroep Volwassenen (HWV)

Deze werkgroep is gespecialiseerd in de behandeling van mensen met een armamputatie of aanlegstoornis van de arm. De HWV is een multidisciplinaire werkgroep; de revalidatiearts en verschillende behandelaars werken samen met De Hoogstraat Orthopedietechniek en De Hoogstraat Revalidatietechniek. Deze samenwerking zorgt voor een optimale afstemming bij uw persoonlijke wensen, het zoeken naar antwoorden op uw vragen en het realiseren van een goede prothese of hulpmiddel.

Medewerkers HWV

- Michael Brouwers, revalidatiearts
- Ingrid Roeling, ergotherapeut
- Marieke Harmer-Bosgoed, ergotherapeut
- Rik Hogenelst, fysiotherapeut
- Wil van 't Erve, maatschappelijk werker
- Nicole Huijts, GZ-psycholoog
- Ellen Mooibroek-Tieben, revalidatietechnicus
- Femke de Backer-Bes, orthopedisch instrumentmaker
- Nico Kamp, orthopedisch instrumentmaker
- Arianne Rijkse, secretaresse

Vragen aan behandelaars of deelnemen aan een HWV?

Als u een vraag heeft voor de behandelaars van deze werkgroep of u wilt in contact met ze komen, bel dan naar 030 256 1294 of mail naar hvv@dehoogstraat.nl

Meer informatie en folders

Voor meer informatie: www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl en www.dehoogstraat.nl. U kunt hier folders en eerdere HWK/HWV nieuwsbrieven downloaden en ervaringsverhalen lezen.

Onze folders:

- Amputatie of aanlegstoornis van de arm (volwassenen)
- Aanlegstoornissen en amputaties van de arm bij uw kind
- Aanlegstoornis van de arm/hand, transversaal reductiedefect onderarm
- Prothesevoorlichting armamputatie of reductiedefect
- Huidklachten bij prothesegebruik
- Een liner
- Onderhoud prothese, liner, handschoen

Folders KMK:

- Problemen met de stomphuid
- Van amputatie tot prothese
- Fantoompijn

Hand en arm Werkgroep Kinderen (HWK)

De Hoogstraat heeft een speciaal team voor kinderen en jongeren met aanlegstoornissen of amputaties (0-18 jaar) van de arm of hand: de Hand en arm Werkgroep Kinderen (HWK).

Vanaf de geboorte kunnen ouders bij dit team terecht voor informatie en begeleiding en later voor (advies)behandeling, hulpmiddelen en prothesevoorzieningen. De revalidatiearts houdt samen met de plastisch chirurg en de kinderorthopeed spreekuren in het specialistisch team UMC Utrecht, locatie Wilhelmina Kinderziekenhuis. De werkgroep voor kinderen werkt intensief samen met het team voor volwassenen, de HWV. De belangrijkste doelen van de HWK zijn:

- Ingaan op de vragen die er leven bij de ouders en het kind. Deze verschillen per kind en per levensfase.
- Informatie geven over de aandoening, verwachtingen voor de toekomst en over aanpassingen en voorzieningen (prothese, bestek, fiets e.d.).
- De ontwikkeling van het kind volgen.

Medewerkers HWK

- Iris van Wijk, revalidatiearts
- Marie-Louise Vestjens, ergotherapeut
- Wilma van de Kerk, fysiotherapeut
- Berna Zondag, maatschappelijk werker
- Marjan Zuur, klinisch psycholoog/orthopedagoog
- Ellen Mooibroek-Tieben, revalidatietechnicus
- Femke de Backer-Bes, orthopedisch instrumentmaker
- Nico Kamp, orthopedisch instrumentmaker
- Margreet Allema, medewerker secretariaat

Vragen aan behandelaars of deelnemen aan een HWK?

Als je een vraag hebt voor de behandelaars van deze werkgroep of je wilt in contact met ze komen, bel dan naar 030 256 1282 of mail naar hvk@dehoogstraat.nl

Nog meer nieuws ontvangen!

Wij willen u in de toekomst graag nog sneller op de hoogte stellen van nieuwtjes en wetenswaardigheden. Daarom ontvangen wij graag uw e-mailadres via hvk@dehoogstraat.nl of hvv@dehoogstraat.nl.

Tips voor interessante websites

- www.kortermaarkrachtig.nl
- www.handvereniging.nl
- www.bosk.nl
- www.ispo.nl