

PEPT-behandeling bij CRPS-1

Afdeling revalidatie

In overleg met de revalidatiearts krijgt u voor de behandeling van CRPS 1-klachten een zogenoemde PEPT-behandeling. PEPT is de afkorting van Pain Exposure Physical Therapy. In deze folder vindt u uitleg over deze behandeling.

Wat is CRPS 1?

CRPS 1 is de naam voor klachten die ondanks herstel van letsel blijven bestaan. Een gebroken been of een kneuzing na een ongeluk bijvoorbeeld. Het gebroken been of de kneuzing herstelt, maar u houdt toch nog (veel) klachten.

Klachten bij CRPS 1

Dit zijn de meest voorkomende klachten:

- pijn
- minder goed kunnen bewegen van een arm, hand of been
- aansturingsproblemen: u wilt bewegen, maar het lukt niet zoals u wilt en/of het lukt niet zo soepel
- zwellen
- verandering van kleur en temperatuur van de huid

De pijn en aansturingsproblemen zijn vaak heviger en uitgebreider dan bij het oorspronkelijke letsel. De klachten kunnen u in het dagelijks leven flink beperken.

Wat is een PEPT-behandeling?

Een PEPT-behandeling is gericht op verbetering van de beweeglijkheid van uw handen, armen en/of benen, zodat u ze weer zo goed mogelijk kunt gebruiken. Hiervoor gebruiken we speciale bewegingstechnieken. U wordt op de revalidatieafdeling behandeld door een fysiotherapeut, en u krijgt opdrachten mee voor thuis. Meestal zijn 4 tot 6 behandelingen voldoende.

Pijnlijk

De behandeling kan erg pijnlijk zijn. Wel zal de pijn waarschijnlijk (wat) minder worden als u uw armen en/of benen weer meer gaat gebruiken.

Inzet en motivatie, ook van uw naaste(n)

De behandeling vraagt veel motivatie en inzet, ook omdat u thuis veel moet oefenen. De ondersteuning van mensen uit uw directe omgeving is daarom een belangrijk onderdeel van de behandeling. Uw naaste(n) komt daarom in ieder geval mee naar de eerste afspraak met de revalidatiearts. En bij voorkeur ook naar de behandelingen zelf.

Wetenschappelijk onderzoek

Het effect van de PEPT-behandeling is wetenschappelijk onderzocht. Vaak wordt de pijn eerst erger. Maar na afronding van de PEPT-behandeling verminderd de pijn vaak. Ook kunnen de meeste mensen (85%) hun arm of been (veel) beter gebruiken.

Vergoeding

De zorgverzekering vergoedt de PEPT-behandeling vanuit het basispakket.

Gang van zaken na verwijzing

Afspraak met revalidatiearts en fysiotherapeut

Na verwijzing door de (huis)arts hebben u en uw partner of een andere naaste eerst een afspraak met de revalidatiearts. Als de revalidatiearts vermoedt dat u mogelijk baat heeft bij de PEPT-behandeling, verwijst de revalidatiearts u voor onderzoek naar de fysiotherapeut. De fysiotherapeut onderzoekt of en hoe uw klachten met de PEPT-behandeling verbeterd kunnen worden. Dit onderzoek duurt 1 uur.

Motivatie

Als de fysiotherapeut beoordeeld heeft dat u in aanmerking komt voor de behandeling, overlegt en bespreekt de revalidatie arts met u of u met de behandeling kunt starten. Het is namelijk erg belangrijk dat u gemotiveerd bent. Om dit samen met u goed te kunnen beoordelen, krijgt u van de revalidatiearts uitgebreid uitleg over (de voorbereiding op) de behandeling.

Voorbereiding op de behandeling

U bouwt pijnstillers en andere medicijnen af

In overleg met de revalidatiearts bouwt u pijnstillers en eventuele andere medicijnen voor CRPS 1 af. Als hier een afbouwschema voor nodig is, krijgt u deze van de arts.

U stopt met alle andere (pijn) behandelingen

Heeft u al fysiotherapie en/of wordt u al behandeld voor CRPS 1? Dan moet u hier vóór de start van de PEPT-behandeling mee stoppen. Ook moet u eventuele pijnbehandelingen eerst helemaal afronden.

U gebruikt geen hulpmiddelen meer

Gebruikt u stokken, spalken, TENS (pijnbestrijding met lichte stroompjes) en/of andere hulpmiddelen? Dan bouwt u deze voor de start van de PEPT-behandeling in overleg met uw fysiotherapeut of revalidatiearts af. Zij geven u hier graag tips en adviezen over.

De PEPT-behandeling

Met speciale bewegingstechnieken werkt u onder begeleiding van 1 of 2 gespecialiseerde fysiotherapeuten aan verbetering van de beweeglijkheid van uw armen en/of benen. Een belangrijk uitgangspunt is niet de pijn, maar welke bewegingen wél lukken en hoe goed deze verlopen. Alle bewegingen die wat beter gaan, gaat u meteen oefenen. Denk aan:

- lopen
- bukken

- een hand geven
- iets met de hand openmaken

Tijdens elke afspraak bespreekt de fysiotherapeut met u welk niveau u met oefenen kunt bereiken. Hier werkt u thuis verder aan. U krijgt dus 'huiswerk' mee.

Uitleg en begeleiding

U krijgt tijdens elke afspraak veel uitleg over uw klachten, veroorzaakt door CRPS 1. De fysiotherapeut bespreekt met u op welke manier uw klachten uw dagelijks leven beïnvloeden, uw gedrag en/of uw sociale leven. Bijvoorbeeld dat u uw vrienden niet meer kunt opzoeken omdat autorijden niet (meer) lukt. Ook bespreekt u regelmatig wat u zelf kunt doen om uw dagelijkse leven zó aan te passen, dat dit mogelijk bijdraagt aan uw herstel. Bijvoorbeeld door te lopen naar de supermarkt in plaats van te fietsen. Of met de hand af te wassen, zodat u uw hand de hele dag door oefent. Hierdoor wordt het effect van de behandeling optimaal. Verder besteedt u samen met de fysiotherapeut veel aandacht aan het normaliseren van (pijnlijk) gevoel.

Na de behandeling

Na de laatste behandeling komt u 1 keer voor controle bij de revalidatiearts.

Uw vragen

Met vragen kunt u op werkdagen tussen 08:30 - 16:30 uur contact opnemen met de polikliniek revalidatie:

- locatie Alkmaar: 088 - 085 3290
- locatie Den Helder: 088 - 085 6481