



1 PROBLEEMORIËNTATIE EN DIAGNOSE

Anamnese

Vraag naar:

- aard van klachten: pijn, kramp, tintelingen, gevoelsstoornissen, crepitaties, uitstraling van de pijn, stijfheid, onhandigheid, krachtsverlies, huidverkleuringen, temperatuurverschillen;
- andere of elders gelokaliseerde klachten;
- blootstelling aan hand-arm trillingen;
- fysiek belastende werkomstandigheden: niet neutrale houdingen, repeterende bewegingen en kracht;
- irreële cognities over de klachten;
- stressoren op het werk.

Lichamelijk onderzoek

- *Verricht* algemeen of lokaal lichamelijk onderzoek of gericht neurologisch onderzoek, afhankelijk van de klachten.

Diagnose

Benoem als:

- **aspecifieke klachten**
 - bij de afwezigheid van symptomen of bevindingen van een specifieke aandoening
- **carpaal tunnel syndroom**
 - bij met name nachtelijke pijn en/of tintelingen in pols, hand of onderarm, een klassiek of mogelijk klachtendiagram en een positief teken van Phalen en/of Tinel
- **hand-armvibratiesyndroom**
 - bij Raynaud's fenomeen / sensibele stoornissen / osteoartrose + blootstelling hand-armtrillingen
- **tenosynovitis of tendinitis**
 - bij pijn en lokale zwelling op de onderarm en beperkingen in een of meer vingers
- **epicondylitis lateralis of medialis**
 - bij drukpijn op de laterale of mediale epicondylus en pijn bij respectievelijk dorsale of palmaire flexie van de pols tegen weerstand in
- **schoouderklachten**
 - bij pijn in de schouder bij actieve of passieve abductie of exorotatie
- **cervicale radiculopathie**
 - bij pijn uitstralend vanuit de nek en doofheid, prikkelingen of krachtsverlies in de arm min of meer in het gebied van een verzorgende wortel
- **beroepsziekte of werkgerelateerde aandoening**
 - als aandoening en blootstelling voldoen aan de criteria van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten.

2 INTERVENTIE

Behandeling

Adviseer:

- bij een aantal specifieke aandoeningen over eventuele operatie of injecties.

Verwijs:

- terughoudend, ook bij ernstiger klachten, bij voorkeur naar oefen-/houdingstherapeut.
- bij nekklachten naar manueel therapeut.

Volg:

- de leidraad samenwerking bedrijfsarts en huisarts.

Werkfactoren

Adviseer:

- tot werkplekonderzoek bij hoge belasting;
- reductie van trillingsniveau of verandering van baan bij normoverschrijding hand-armtrillingen;
- een combinatie van aanpassing werkomstandigheden én persoonsgerichte interventies bij ongunstige ergonomische omstandigheden;
- aanpassingen in organisatie van het werk en de werkomstandigheden bij aanwezigheid van stressoren.

Persoonsgebonden factoren

Adviseer:

- bij irreële cognities over goede prognose en multifactoriële ontstaanswijze.

Werkhervattingsadvies

Adviseer:

- taken waarbij pijn optreedt tijdelijk te staken bij sterke drang tot doorwerken;
- het werk op geleidelijk tijd-contingente basis te hervatten bij verzuim.

3 EVALUATIE

- **Evalueer** binnen drie weken of interventie succesvol is.

Bij twijfel over diagnose:

- **Herhaal** het lichamelijk onderzoek.
- **Overleg** zo nodig met de huisarts voor verwijzing.
- **Overweeg** minder frequent voorkomende medische diagnoses (focale dystonie, nerve entrapment).

- **Verwijs** bij aspecifieke pijnklachten en geen werkhervatting na 3 maanden verzuim naar een centrum voor multidisciplinaire behandeling.