

Sympathische Reflex Dystrofie (SRD)

Elk jaar worden er in Nederland 8000 nieuwe gevallen gemeld van mensen die, nadat ze bijvoorbeeld hun arm of been hebben gestoten, plotseling last krijgen van iets wat lijkt op een zware ontsteking. Deze aandoening wordt Sympathische Reflex Dystrofie genoemd.

Wat zijn de verschijnselen?

De omgeving van de plek, waar men zich gestoten of geblesseerd heeft, wordt dik, rood, warm (of juist koud) en is pijnlijk. In de loop van de tijd neemt de pijn vaak toe en kan soms zelfs ondraaglijk worden. Het aangedane lichaamsdeel kan langzamerhand stijf worden en er kan een 'doof' gevoel ontstaan, waardoor het functioneren wordt beperkt. Deze verschijnselen horen bij een aandoening die Sympathische Reflex Dystrofie (SRD) wordt genoemd. SRD is een ontregeling van het zenuwstelsel, met een overmatige ontstekingsreactie. Een aantal verschijnselen van SRD zijn:

- heftige pijn en/of overgevoeligheid voor prikkels;
- veranderingen van de huid (kleur, structuur);
- hogere temperatuur / zweten;
- stijfheid van gewrichten;
- zwelling;
- spierkramp;
- verandering van haargroei en nagelgroei op het betreffende lichaamsdeel;
- door verminderd gebruik spierfunctieveranderingen, zoals dunner worden van de spieren, krachtsvermindering en coördinatiestoornis.

Wat zijn de oorzaken?

De oorzaak van een SRD is niet bekend. Meestal ontstaat SRD als gevolg van een duidelijk letsel (hoe licht of zwaar ook), bijvoorbeeld een botbreuk of een kneuzing. Soms ontstaat SRD spontaan en is er geen letsel aan voorafgegaan. Psychische omstandigheden kunnen een invloed hebben op het verloop van de aandoening. Onderzoek heeft aangetoond dat:

- SRD driemaal zo vaak voorkomt bij vrouwen dan bij mannen;
- mensen van alle leeftijden SRD kunnen krijgen;
- de uiteinden van armen en benen het vaakst aangetast zijn.

Hoe wordt SRD behandeld?

Men heeft de grootste kans op herstel wanneer zo snel mogelijk met een behandeling wordt gestart. SRD vraagt een langdurige en een intensieve behandeling.

Waarop moet u letten?

Bij de behandeling moet u op de volgende aandachtspunten letten:

- De oefeningen, die u met uw fysiotherapeut heeft doorgenomen, moet u zeer regelmatig uitvoeren. Het beter is ieder uur bijvoorbeeld 5 minuten te oefenen, dan een half uur achter elkaar. Regelmatig oefenen voorkomt botontkalking en gewrichtsvergroeiingen. Tevens stimuleert het de bloedsomloop.
- Het nemen van voldoende algehele rust is voor het gehele lichaam erg belangrijk.
- Het aangedane lichaamsdeel mag niet worden overbelast of overmatig worden ingespannen. De belasting moet worden aangepast aan de belastbaarheid op dat moment.
- U moet wel actief oefenen, maar niet door de pijngrens of vermoeidheidsgrens heen. Het oefenen mag geen extreme pijn toename geven. Eventueel kunt u de oefeningen doen in een bak met lauwwater.

- De revalidatie van een SRD is van langere duur. Het is belangrijk dat u zich steeds weer realiseert dat het voorkomen van verdere achteruitgang soms juist de positieve winst is die op dat moment behaald kan worden. Als de revalidatie verloopt met veel 'ups en downs' is het belangrijk dat u zich niet alleen laat beïnvloeden door de downs.
- Probeer wondjes, stoten aan uw aangedaan arm of been te voorkomen (bijvoorbeeld ook geen bloeddrukmeting aan aangedane arm).
- U moet grote temperatuurverschillen zoveel mogelijk vermijden (het aangedane lichaamsdeel niet in heel warm of heel koud water). Bijvoorbeeld bij het douchen.
- Mocht u ook bij een andere arts in behandeling zijn, meldt dan dat u een SRD heeft. Deze kan hiermee rekening houden (voorzorgsmaatregelen, medicijnen enzovoorts).

Als u rekening houdt met deze punten en de 'regels', die de arts en de fysiotherapeut met u hebben besproken, is de kans op een goede revalidatie optimaal. Toch kunnen de klachten lang blijven bestaan.

Soms is de behandeling zoveel mogelijk gericht op het verzachten van de pijnklachten. Met behulp van een revalidatiearts wordt dan geleerd zo goed mogelijk om te gaan met de handicap.

Wanneer bent u genezen?

Van genezing is pas sprake als het aangedane lichaamsdeel niet opnieuw begint te ontsteken op het moment dat het belast wordt.

Patiënten die van een SRD zijn genezen kunnen in principe weer aan het werk. Het is belangrijk om zeker in het beginstadium de werkomstandigheden aan te passen en niet al te zware lichamelijke arbeid te verrichten.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, of wilt u een afspraak maken, neem dan gerust contact met ons op.

Openingstijden

Op maandag t/m vrijdag van 08:30 tot 17:00 uur.

Voor meer informatie:

- www.etz.nl
- www.defysiotherapeut.com

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Paramedische zorg/ Fysiotherapie:	(013) 221 00 50

Locatie ETZ Elisabeth
Route 81

Locatie ETZ TweeSteden
Route 55

Email: fysiotherapie@etz.nl