



# Joint Protection Program (JPP)

## Joint Protection Program

Het uitvoeren van dagelijkse activiteiten kan erg belemmerd worden wanneer iemand pijnlijke gewrichten heeft. Hiervoor is het Joint Protection Program (JPP) ontwikkeld. Dit is een korte cursus voor mensen met handklachten door reuma, artritis psoriatica en artrose. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mensen die deelnemen aan dit programma een jaar later minder pijn hebben, dagelijkse taken beter kunnen uitvoeren en hun handen beter kunnen bewegen.

## Werkwijze

Tijdens de cursus gaat u onder begeleiding van een ergotherapeut zelf aan de slag om uw handklachten te verminderen. U leert

technieken die u tijdens de cursus en ook thuis kunt toepassen.

In vier bijeenkomsten van tweeënhalf uur komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- het toepassen van principes van gewrichtsbescherming tijdens dagelijkse activiteiten;
- omgaan met vermoeidheid;
- het bewegelijk houden van de handen;
- het onderhouden van de handkracht.

Een cursusgroep bestaat uit ongeveer vier personen. De inhoud van de cursus bevat een theoretisch en een praktisch gedeelte. In het theoretische deel krijgt u informatie over het ziektebeeld, gewrichtsbescherming en energieverdeling. Het praktische deel gaat over het toepassen van gewrichtsbeschermende

Laat zien wat je kunt

methoden aan de hand van dagelijkse activiteiten en uit het doen van handoefeningen. Het toepassen van gewrichtsbeschermende methoden helpt om de belasting op uw gewrichten tijdens dagelijkse bezigheden te verminderen. Dit helpt weer om pijn, zwelling en verdere achteruitgang te verminderen.

### Meer informatie

088 580 1580

[info@revalidatie-friesland.nl](mailto:info@revalidatie-friesland.nl)

[www.revalidatie-friesland.nl](http://www.revalidatie-friesland.nl)



*Laat zien wat je kunt*



Revalidatie  
Friesland