

Reuma

De meest gestelde vragen over reuma en fysiotherapie

Wat is reuma?

Reumatoïde artritis (RA), reuma, is een auto-immuunziekte. Het afweersysteem keert zich tegen uw eigen lichaam. Het immuunsysteem slaat op hol waardoor er ontstekingsstoffen vrijkomen. Deze stoffen zorgen voor (chronische) ontstekingen in uw gewrichten, maar ook in uw pezen, spieren, organen, bloedvaten of rondom uw zenuwen. Bij een gewrichtsontsteking wordt er extra gewrichtsvocht aangemaakt waardoor er uitstulpingen ontstaan. In een later stadium van reuma kunnen het kraakbeen en het bot beschadigd raken. Reuma kan ook uw pezen en spieren aantasten.

Hoe vaak komt reuma voor en bij wie?

Volgens het **Reumafonds** hebben bijna 2 miljoen Nederlanders een vorm van reuma. Iedereen kan reuma krijgen, op elke leeftijd. Vaak wordt gedacht dat vooral oudere mensen reuma krijgen. Dat is niet zo: 61% van de mensen met reuma is jonger dan 65 jaar. Ook kinderen kunnen reuma krijgen.

Wat zijn de risicofactoren?

De oorzaak van reuma is onbekend, we kunnen reuma daardoor nog niet genezen. De meeste reumatische aandoeningen zijn dan ook chronisch. Met een goede behandeling kunnen uw klachten wel verminderen.

Wat zijn de klachten en symptomen van reuma?

Reuma is een chronische aandoening met een grillig verloop: u kunt veel klachten hebben, maar er zijn ook rustige periodes. Bij een gewrichtsontsteking heeft u last van pijn en voelt uw gewricht warm en gezwollen aan. In het begin van de ontsteking is de zwelling vaak nog niet zo zichtbaar. U kunt het dan bijvoorbeeld voelen onder de bal van uw voet tijdens het lopen, u hebt last van stijve vingers of uw handen gaan opzetten.

Met name als u een lange tijd in dezelfde houding hebt gezeten of gelegen, wordt het gewricht pijnlijk en stijf. Dit maakt bewegen lastiger en heeft een nadelige invloed op uw conditie.

Een andere veelvoorkomende klacht is vermoeidheid, u voelt zich energieloos. Dit komt omdat de ontsteking vaak bloedarmoede veroorzaakt.

Andere symptomen zijn: verstoorde nachtrust, koorts, zwakte, gebrek aan eetlust.

Wat is er aan de klachten te doen?

Vroeger dacht men dat rust het beste hielp tegen reuma. Tegenwoordig is bekend dat gedoseerd bewegen juist goed is. Dit zorgt er namelijk voor dat uw spieren en gewrichten soepel blijven. De fysiotherapeut kan u hierbij helpen.

Wat kan ik zelf doen?

Probeer om minimaal vijf dagen in de week minimaal een half uur per dag matig intensief te bewegen. Dit betekent dat u een snellere ademhaling heeft, maar nog wel in staat bent om een gesprek te voeren. U kunt hierbij denken aan fietsen, traplopen, tuinieren of zwemmen.

In principe zijn de meeste sporten en vormen van beweging goed als u reuma heeft. Contactsporten waarbij u onverwachte bewegingen maakt, zijn minder geschikt. Ook sporten waarbij uw gewrichten zwaar worden belast kunnen leiden tot klachten. Als u merkt dat de sport die u beoefent te zwaar is voor uw lichaam, kunt u beter een aangepaste variant of andere sport kiezen. Informatie en activiteiten van patiëntenverenigingen kunnen ook voor u behulpzaam zijn, kijk hiervoor op [de site van het Reumafonds](#).

De bewegingsadviezen op een rijtje:

- Streef ernaar om minimaal dertig minuten per dag te bewegen
- Luister naar uw lichaam en voorkom overbelasting van uw gewrichten
- Doe rustig aan wanneer uw klachten verergeren en ga door als uw klachten weer verdwijnen
- Neem tijdens het bewegen af en toe rust
- Bouw de duur, intensiteit en frequentie van het bewegen langzaam op
- Voer de oefeningen van de fysiotherapeut dagelijks uit
- Beweeg op een zachte ondergrond als dat prettiger voelt
- Draag schoenen met schokabsorberende zolen

Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?

Het doel van fysiotherapie is dat u zo goed mogelijk functioneert in het dagelijks leven en optimaal kunt deelnemen aan de maatschappij. Het is daarvoor belangrijk dat uw conditie op peil is en dat uw gewrichten en spieren zo goed mogelijk werken.

Bij reuma helpt de fysiotherapeut u aan een goede houding en hij geeft u tips om op de juiste manier te bewegen. Hij leert u welke oefeningen u thuis kunt doen en welke sport en lichaamsbeweging het meest voor u geschikt zijn. De fysiotherapeut kan meer vertellen over gewrichtsbescherming en eventueel ook advies geven over het gebruik van hulpmiddelen.

Er zijn fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het behandelen van patiënten met reuma. Deze zijn vaak verbonden aan ziekenhuizen en/of zorginstellingen.

Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?

Voordat de fysiotherapeut u kan behandelen, zal hij vragen stellen en lichamelijk onderzoek doen om na te gaan wat uw klachten zijn. Zo kan hij samen met u bepalen waaraan u tijdens de fysiotherapeutische behandeling gaat werken. De belangrijkste behandelmethoden van de fysiotherapeut zijn oefentherapie en voorlichting.

De oefeningen zijn gericht op uw algehele conditie en uithoudingsvermogen, de spierkracht en de soepelheid van uw gewrichten. Ook dagelijkse activiteiten die voor u lastig zijn, kunnen hierbij aan bod komen.

U kunt wellicht veel baat hebben bij intensieve oefentherapie. Uw conditie verbetert, uw botten en spieren worden sterker, uw gewrichten worden soepeler, u heeft minder last van pijn en stijfheid, u heeft meer energie en voelt zich over het algemeen beter.

De fysiotherapie behandelt u individueel of in groepsverband. Afhankelijk van uw gezondheidstoestand, uw wensen en de mogelijkheden die de fysiotherapeut heeft, kijkt u samen met de fysiotherapeut welke vorm het beste bij u past.