

A photograph of a woman with dark skin and curly hair, wearing a white t-shirt, assisting an elderly man with a white beard and hair. The man is seated on a blue exercise ball, wearing a white t-shirt and grey trousers. He is holding his arms outstretched in front of him. The woman is standing behind him, with her hands on his arms, guiding him through the exercise. In the background, there is a framed anatomical chart of the human skeleton on the wall and a white lamp. The image is partially covered by a light blue wavy graphic on the right side.

Reumatoïde artritis

In het kort:

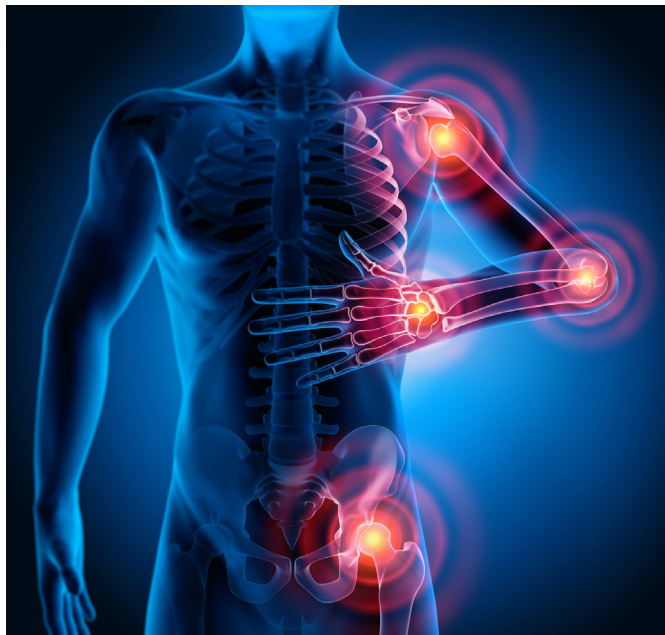
- Reumatoïde artritis is een ontstekingsziekte die vooral de gewrichten aantast.
- Je kunt last hebben van pijn, zwelling, stijfheid en vermoeidheid, en moeite krijgen met dagelijkse activiteiten zoals langer staan, (trap)lopen, het huishouden doen, werk en sport.
- Reumatoïde artritis kan niet genezen. Medicijnen helpen vaak goed tegen de klachten en zorgen dat de ziekte minder snel erger wordt.
- Bewegen helpt om je spieren en gewrichten in goede conditie te houden en je klachten te verminderen.
- Met een gezonde leefstijl en minder stress, en door niet te roken en gezond te eten, kan je klachten voorkomen en verminderen.
- Op thuisarts.nl en reumanederland.nl vind je meer informatie over reumatoïde artritis.

Wat kan de fysiotherapeut of oefentherapeut voor je betekenen?

Je komt bij de fysiotherapeut of oefentherapeut (Cesar/Mensendieck) als:

- je vragen hebt over bewegen,
- je door (pijn)klachten minder (goed) kan bewegen,
- zelfstandig bewegen je klachten onvoldoende vermindert.

De therapeut helpt je om op een verantwoorde manier te (blijven) bewegen en het vertrouwen in je lichaam te herstellen.



De behandeling van reumatoïde artritis

Onderzoek

In het eerste gesprek bespreek je met de therapeut:

- wat je klachten zijn;
- of er iets veranderd is in de klachten;
- of je dagelijkse activiteiten invloed hebben op de klachten;
- of de klachten invloed hebben op de uitvoering van je werk, hobby en/of sport;
- wat je wilt bereiken met de therapie.

Bij twijfel over de oorzaak van de klachten, of twijfel over de behandeling, kan de therapeut je adviseren een (gespecialiseerde) collega of arts te bezoeken. In het lichamelijk onderzoek bekijkt de therapeut welke activiteiten jou moeite kosten. De therapeut onderzoekt bijvoorbeeld hoe soepel je gewrichten zijn en test je spierkracht en uithoudingsvermogen. Na het onderzoek bespreek je samen met de therapeut welke mogelijkheden er zijn voor de behandeling. Jullie maken dan een plan om jouw doelen te halen.

Voorlichting en advies

Je krijgt voorlichting over reumatoïde artritis. Ook krijg je informatie hoe je leefstijl en dagelijkse activiteiten voor (pijn)klachten kunnen zorgen. Je krijgt voorlichting over hart- en vaatziekten. Als je ouder wordt, als je rookt, te weinig beweegt en te zwaar bent, heb je meer kans op hart- en vaatziekten. Heb je reumatoïde artritis, dan is deze kans nog iets groter. De therapeut adviseert je over

gezond bewegen, een gezonde leefstijl en over omgaan met pijn. Heb je overgewicht? Dan is het belangrijk om af te vallen. Het hangt van jouw situatie af of de therapeut samenwerkt met een diëtist en/of leefstijlcoach. Soms is informatie en advies over wat je zelf kunt doen voldoende om je doel(en) te behalen.

Behandeling

Je oefent activiteiten die passen bij jouw situatie en jouw doelen. Bijvoorbeeld om met minder klachten te wandelen, of je werk, hobby of sport te kunnen blijven doen. Ook doe je oefeningen om bijvoorbeeld de stijfheid in de gewrichten tegen te gaan of je spierkracht, stabiliteit en uithoudingsvermogen te verbeteren. Je haalt het beste resultaat als je thuis oefent en ook na de therapie blijft bewegen. Zo houd je het resultaat langer vast. Soms gebruikt de therapeut (digitale) hulpmiddelen zoals oefenprogramma's, video's en informatiefolders om je hierbij te helpen. Als de soepelheid van een gewricht niet genoeg verbetert met alleen oefenen, kan de therapeut het gewricht handmatig soepeler maken. De therapeut doet dit een paar keer zodat jij de oefeningen zelf beter kunt uitvoeren. Andere behandelingen zoals massage en taping helpen onvoldoende bij reumatoïde artritis en raden we hierom af. Hoe vaak en hoe lang fysio-/oefen-therapie nodig is, verschilt van persoon tot persoon. Dit hangt bijvoorbeeld af van je (pijn)klachten, je leefstijl, je zelfstandigheid, of je ook andere klachten hebt en wat je persoonlijke doelen zijn. Het is belangrijk om hier samen met jouw therapeut goede afspraken over te maken. Als het nodig is, werkt de therapeut samen met andere zorgverleners zoals de huisarts, diëtist, ergotherapeut, reumatoloog en bedrijfsarts.

Einde van de behandeling

Heb je jouw doel(en) voor de therapie behaald? Dan is de behandeling klaar. Het kan gebeuren dat de behandeling niet genoeg helpt. De huisarts kan je adviseren welke andere behandelingen er mogelijk zijn.

Andere behandel mogelijkheden

Het hangt van jouw persoonlijke situatie af of er ook andere behandelingen nodig en mogelijk zijn. Voorbeelden zijn hulp van een ergotherapeut, podotherapeut, of maatschappelijk werker.

Wat kun je zelf doen?

- Als je reumatoïde artritis hebt, is het extra belangrijk dat je niet rookt, gezond eet en genoeg beweegt.
- Wanneer je overgewicht hebt, is het belangrijk om af te vallen.
- Door een goede conditie en sterke spieren heb je minder last van pijn, stijfheid en vermoeidheid. Ook ervaar je hierdoor minder problemen bij jouw dagelijkse activiteiten.
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Maar hoeveel beweging is nou goed? De Beweegnorm van de Gezondheidsraad is: beweeg 5x per week minimaal 30 minuten matig-intensief (bijvoorbeeld flink doorwandelen, fietsen en zwemmen). Doe ook 2 keer per week oefeningen voor het verbeteren van je spierkracht en balans.
- Zit je vaak of lang achter elkaar? Door minder te zitten kan je klachten aan gewrichten voorkomen.

Bronnen:

KNGF Richtlijn Reumatoïde artritis

NHG Richtlijn Reumatoïde artritis

Thuisarts.nl

ReumaNederland.nl

de oefentherapeut



de
Fysiotherapeut

