

Reuma

Soepeler bewegen met reuma

Tips om zelf uw klachten te verminderen en informatie over wat de fysiotherapeut voor u kan doen

Wat is reumatoïde artritis?

Reumatoïde artritis (RA) is een auto-immuunziekte. Het afweersysteem, ook wel het immuunsysteem, keert zich tegen het eigen lichaam. Hoe dat komt, is nog niet duidelijk. RA kan sluipend beginnen of plotseling ontstaan. Het is een chronische aandoening. De ziekte gaat in principe niet over. Soms is de ziekte actief en hebt u veel klachten, soms is er een rustige periode. Het verloop is dus grillig. RA komt op alle leeftijden voor, vaker bij vrouwen dan bij mannen.

Ondanks veel onderzoek is nog niet bekend waardoor RA wordt veroorzaakt. Men vermoedt dat het immuunsysteem ontregeld raakt door een samenspel van erfelijkheid en omgevingsfactoren. Het immuunsysteem slaat op hol, waardoor er bepaalde stoffen vrijkomen, de ontstekingsfactoren. Deze stoffen veroorzaken (chronische) ontstekingen in met name gewrichten, maar ook in pezen, spieren of organen en soms ook in bloedvaten of rond zenuwen.

Een gewricht bestaat uit twee botuiteinden, die zijn bekleed met kraakbeen. Het kraakbeen vangt de schokken op en zorgt dat de botuiteinden soepel kunnen bewegen. Behalve het kraakbeen zijn er ook nog het gewrichtskapsel en de gewrichtsbanden. Aan de binnenkant van het kapsel zit een slijmvlieslaagje. Bij een gewrichtsontsteking wordt het slijmvlieslaagje dikker. Het maakt extra gewrichtsvocht aan en vormt uitstulpingen. Dit leidt tot pijn, warmte en zwelling van het gewricht. In een later stadium van de ziekte kunnen ook het kraakbeen en het bot zelf beschadigd raken en ook pezen en spieren kunnen door RA worden aangetast.

Leven met reuma

Als u een ontstoken gewricht heeft, kunt u minder goed bewegen. Vooral 's ochtends of als u lange tijd in dezelfde houding hebt gezeten of gelegen, kan het gewricht stijf en pijnlijk zijn. Een andere veelvoorkomende klacht is vermoeidheid. Het is een overheersend symptoom van de ziekte en komt tot uiting in gebrek aan energie. Omdat de ontsteking vaak bloedarmoede veroorzaakt, draagt dit ook bij aan een moe gevoel. Als de ontsteking net begonnen is, is de zwelling soms nog niet zo duidelijk. U merkt bijvoorbeeld pijn onder de bal van de voeten bij het lopen, u hebt last van stijve vingers of uw handen gaan opzetten.

Pijn kan uw nachtrust verstoren. U kunt ook het gevoel hebben dat u een griep onder de leden heeft, met koorts, zwakte en gebrek aan eetlust. Niet alleen de gewrichten, maar ook pezen, slijmbeurzen en spieren kunnen in het ziekteproces betrokken raken en last geven. Ze kunnen stijf worden en verzwakken. Hierdoor neemt uw beweeglijkheid af en gaat uw conditie achteruit.

Wat kunt u zelf doen?

Vroeger dacht men dat rust de juiste remedie was, maar inmiddels is duidelijk dat juist beweging beter is. Dat zorgt ervoor dat uw spieren en gewrichten soepel blijven.

Bewegen

U doet er goed aan om minimaal vijf dagen in de week minimaal een half uur matig intensief te bewegen. Bij matig intensief bewegen heeft u een wat verhoogde hartslag en een wat snellere ademhaling, maar u bent niet buiten adem en u kunt een gesprek voeren.

Zorgen voor voldoende lichaamsbeweging hoeft niet ingewikkeld te zijn. Denk aan op de fiets naar de supermarkt gaan, de trap nemen in plaats van de lift en een uurtje tuinieren. Ook zwemmen is een goede vorm van bewegen.

De juiste sport

De meeste sporten en vormen van beweging zijn in principe goed voor iemand met reuma. Contactsporten, zoals handbal en hockey, en sporten waarbij u onverwachte bewegingen maakt, zoals voetbal, zijn niet voor iedereen aan te raden. Ook sporten waarbij uw gewrichten als knieën en heupen zwaar worden belast, kunnen voor een reumapatiënt teveel gevraagd zijn.

Welke sport u kiest, is vooral aan uzelf. Merkt u aan uw lichaam dat een reguliere sport te zwaar is, dan kunt u een aangepaste variant of een andere sport kiezen. Denk bijvoorbeeld aan volleybal met een strandbal of

zwemmen in extra warm water. De Reumapatiëntenbond kan u helpen aan initiatieven bij u in de buurt (www.reumabond.nl).

Bewegingstips

- Streef ernaar om minimaal een half uur per dag te bewegen
- Luister naar uw lichaam en voorkom overbelasting van uw gewrichten
- Doe het rustiger aan wanneer de klachten verergeren en pak de draad weer op wanneer uw gewrichten niet langer pijnlijk en gezwollen zijn
- Geef uzelf de ruimte om tijdens het bewegen even rust te nemen
- Bouw de duur, de intensiteit en de frequentie van het bewegen geleidelijk op
- Neem de lichaamsbeweging en eventuele oefeningen van uw fysiotherapeut op in uw dagelijkse ritme
- Beweeg op een zachte ondergrond als dat prettiger voelt
- Draag schoenen met schokabsorberende zolen

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Het doel van fysiotherapie is dat u zo optimaal mogelijk kunt functioneren in het dagelijks leven. Daarom is het van belang dat uw conditie op peil is en uw gewrichten en spieren zo goed mogelijk functioneren. De fysiotherapeut besteedt veel aandacht aan een goede houding en aan hoe u het beste kunt bewegen. Hij leert u welke oefeningen u thuis kunt doen om de gevolgen van RA te verminderen en welke sport of lichaamsbeweging voor u het meest geschikt is. Daarnaast kan hij advies geven over eventuele hulpmiddelen, zoals het gebruik van een stok bij het lopen.

Er zijn fysiotherapeuten die speciale scholing hebben op het gebied van de behandeling van mensen met reuma.

Behandeling

Voordat de fysiotherapeut u kan behandelen, zal hij vragen stellen en lichamelijk onderzoek doen om na te gaan wat uw klachten zijn. Met deze gegevens zal de fysiotherapeut samen met u bepalen waaraan u tijdens de fysiotherapeutische behandeling gaat werken. Hiervoor stelt hij zogenaamde behandeldoelen op. Voor elk behandeldoel zal hij in overleg met u een passende behandelmethode kiezen. De fysiotherapeut heeft verschillende behandelmethoden ter beschikking. De belangrijkste behandelmethoden zijn oefentherapie en voorlichting.

Oefentherapie

Oefentherapie bestaat uit oefeningen 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. De fysiotherapeut heeft voor de oefeningen verschillende oefenmaterialen en toestellen tot zijn beschikking, zoals een bal, gewichtjes en een hometrainer.

U kunt 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. Kortom, de kwaliteit van uw leven wordt hoger.

Voorlichting

De fysiotherapeut kan u voorlichten over hoe u met uw ziekte kunt omgaan. Deze voorlichting kan bijvoorbeeld bestaan uit informatie over gewrichtsbescherming en het gebruik van aanpassingen of hulpmiddelen, passend bij de beperkingen die u ondervindt.

Individueel of in groepsverband

De fysiotherapeut kan u individueel behandelen of in groepsverband. Welke vorm hij kiest, is afhankelijk van uw gezondheidstoestand, uw wensen en de mogelijkheden die de fysiotherapeut heeft.

Zodra de behandeldoelen zijn gehaald, zal de fysiotherapeut de behandeling afsluiten. Dit gebeurt pas wanneer u in staat bent de oefeningen en adviezen zelfstandig uit te voeren. Veel mensen met RA vinden het plezierig om in groepsverband te blijven bewegen. De fysiotherapeut kan u helpen om, nadat de behandeling is afgesloten, door te stromen naar een van de vele bewegingsactiviteiten of sportactiviteiten, zoals Sportief Wandelen of Meer Bewegen voor Ouderen.