

Leven met reuma

Inleiding

Bij u is een reumatische aandoening geconstateerd. Reuma brengt beperkingen met zich mee. In deze folder leest u welke invloed reuma kan hebben op uw dagelijks leven en hoe u kunt omgaan met klachten.

Wat is reuma?

Reuma is niet één ziekte, maar een verzamelnaam voor wel meer dan 100 verschillende chronische aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen. Reuma wordt onderverdeeld in verschillende categorieën. U kunt meerdere vormen van reuma tegelijkertijd hebben.

- **Ontstekingsreuma**

Hierbij heeft u last van ontstekingsreacties in uw lichaam. Onderdelen van uw lichaam, zoals de gewrichten, raken hierdoor beschadigd. Een vorm van ontstekingsreuma is reumatoïde artritis.

- **Artrose**

Als u artrose heeft, verslechtert het kraakbeen in uw gewrichten.

- **Weke delen reuma**

Deze vorm van reuma veroorzaakt pijn in de weke delen, zoals spieren, banden, pezen en het kapsel om de gewrichten. Een vorm van weke delen reuma is fibromyalgie.

De overeenkomst tussen de meeste reumatische ziektes is dat er in de loop van de tijd steeds meer schade ontstaat aan het lichaam. (Bij fibromyalgie ontstaat **geen** schade.) Dat kan pijn, stijfheid en vermoeidheid veroorzaken. Reumapatiënten kunnen bijvoorbeeld moeite krijgen met lopen of last hebben van pijnlijke handen. Soms hebben zij ook problemen met het besturen van hun voeten of vingers. Onder reumatische ziektes vallen ook veel auto-immuunaandoeningen die inwendige organen, bloedvaten of de huid kunnen beschadigen.

Iedereen kan reuma krijgen en op elke leeftijd. Reuma wordt gezien als een ziekte die veel voorkomt bij oudere mensen. Maar 61% van de mensen met reuma is jonger dan 65 jaar. Ook kinderen kunnen reuma krijgen. In Nederland hebben bijna twee miljoen mensen een vorm van reuma. De meest voorkomende vormen zijn artrose en reumatoïde artritis. Er wordt veel onderzoek gedaan, maar op dit moment is reuma nog niet te genezen. Wel kan een goede behandeling uw klachten verminderen en eventuele schade voorkomen.

Omgaan met reuma

Heeft u de diagnose reuma gekregen? Dan verandert er waarschijnlijk veel voor u en de mensen in uw omgeving. Soms zijn dat kleine dingen, maar soms is de verandering groot. Door uw klachten voelt u zich misschien vaker moe of kunt u bepaalde dingen niet meer doen. U moet op zoek naar een nieuwe balans in uw leven, samen met uw naasten. Neem de tijd om samen een nieuw evenwicht te vinden. Voor advies kunt u altijd contact opnemen met uw reumaverpleegkundige. Op de website van het Reumafonds kunt u een brochure downloaden over omgaan met reumatische ziektes.

Omgaan met klachten

Reuma kan veel klachten met zich meebrengen. U kunt last hebben van stijve spieren en gewrichten, maar ook van pijn en vermoeidheid. Vermoeidheid is een van de moeilijkst te bestrijden klachten. Probeer in elk geval gezond te leven en gevarieerd te eten. Zorg voor voldoende nachtrust en een goed dag- en nachtritme. Het kan ook helpen om rust te nemen tussen de activiteiten door.

Houd uw klachten bij

Probeer bij te houden wanneer u last heeft van welke klachten. Heeft u een drukke dag gehad? Of is het de ziekte die opspeelt? En wat helpt het best als u klachten heeft?

Leefstijl

Rust roest. Blijf dus in beweging, ook als u reuma heeft. Uit onderzoek onder patiënten met reuma blijkt dat bewegen en sporten goed is voor de spieren, de beweeglijkheid van de gewrichten, de botdichtheid (het gewicht van de botten) en de lichamelijke conditie. Zorg er wel voor dat u uw gewrichten niet te veel en te zwaar belast. Dat kan er namelijk voor zorgen dat de ontstekingen juist toenemen.

Hoe weet u of u uw lichaam te zwaar belast? Als uw gewrichten erg dik worden na het sporten of bewegen, dan is dat geen goed teken. Stop met sporten en overleg met uw reumatoloog of fysiotherapeut. Zwellen uw gewrichten niet op? Dan kunt u doorgaan met deze vorm van bewegen. Geschikte sporten voor reumapatiënten zijn onder andere wandelen, fietsen en zwemmen. Op de website van het Reumafonds kunt u een brochure downloaden over bewegen bij reuma.

Regionaal biedt patiëntenvereniging Reuma Actief de Peel diverse (sport)activiteiten aan, gericht op patiënten met diverse vormen van reuma.

Gewrichtsbescherming bij reuma

Het doel van gewrichtsbescherming is het voorkomen van en/of beperken van beschadigingen en overbelasting van het gewricht. Om (verdere) beschadiging van uw gewrichten te voorkomen en achteruitgang in beweeglijkheid zo veel mogelijk te beperken, gelden zeven adviezen:

1. Gebruik uw grote gewrichten

U heeft grote en kleine gewrichten. De grote gewrichten zijn de elleboog, knie, schouder en heup. De kleine gewrichten zitten onder andere in uw handen en voeten. De grote gewrichten zijn steviger, daarom kunt u deze beter gebruiken dan de kleine gewrichten.

2. Verdeel uw kracht

Als u meerdere gewrichten gebruikt, wordt de kracht verdeeld over deze gewrichten. Vooral uw handen en armen kunt u op deze manier ontlasten. Probeer handelingen daarom zo veel mogelijk met twee handen uit te voeren.

3. Voorkom langdurige belasting

Bij langdurige belasting raakt het lichaam oververmoeid. Het duurt dan lang voor het zich weer heeft hersteld. Probeer de belasting te verdelen door activiteiten over de dag en de week te verdelen. Het is beter om regelmatige rustpauzes in te lassen, de pauzes hoeven maar kort te zijn. Ook afwisseling tussen lichte en zwaardere activiteiten is belangrijk. Doe niet al het zware werk achter elkaar.

4. Voorkom lang in één en dezelfde houding werken

Van deze eenzijdige belasting is bijvoorbeeld sprake tijdens het schrijven, het strijken van kleding, het dragen van een tas. Door de langdurig onveranderde belasting wordt de bloedtoevoer naar de spieren en gewrichten verminderd. Hierdoor blijven er in de spieren meer afvalstoffen achter en wordt er minder zuurstof naar de spieren getransporteerd. Het gevolg hiervan kan kramp zijn en/of vermoeidheid en pijn.

5. Gebruik gewrichten niet in de uiterste stand

Veel gewrichten kunnen ver buigen. In deze uiterste standen zijn ze extra kwetsbaar voor beschadigingen, omdat dan slechts een klein deel van het gewrichtsvlak de druk op moet vangen en de banden ver uitgerekt zijn. De spieren moeten dan extra aanspannen om de gewrichten stabiel te houden.

6. Vermijd krachtgrepen

Voorbeelden zijn het uitwringen van een doek en het dragen van een koffer.

7. Voorkom zijdelingse druk op de vingers richting de pink

Het afglijden van de vingers richting pink wordt daardoor beperkt. Houd bijvoorbeeld een mok niet met uw vingers bij het oor vast, maar omvat de mok met beide handen. Hulpmiddelen kunnen hierbij ondersteunen.

Vermijd stress

Stress kan het afweersysteem ontregelen en daarmee invloed hebben op de reumatische ziektes. Daarom is het algemene advies: vermijd ongewenste en overmatige stress. Dat betekent natuurlijk niet dat u helemaal niets meer mag doen. Een gezonde mate van stress is nodig om te leven. Bijvoorbeeld wanneer het gaat om bewegen, sporten, werk of hobby's. Bent u boos of verdrietig vanwege uw klachten? Dat is heel normaal. Probeer erover te praten met de mensen in uw omgeving of bespreek het met uw reumaverpleegkundige.

Leef gezond

Gezond eten en voldoende bewegen zijn goed voor u. Rook en drink niet, want dat is niet goed voor uw gezondheid.

Het is wel verstandig om uw arts te informeren wanneer u een operatie moet ondergaan. Vermeld in dat geval ook welke medicijnen u gebruikt. Heeft u een zwangerschapswens of bent u zwanger? Overleg dan ook met uw arts. Uw ziekteactiviteit kan tijdens een zwangerschap afnemen, maar ook toenemen.

Informatie en advies

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de polikliniek reumatologie.

Op de website www.reumafonds.nl kunt u diverse brochures downloaden over reuma en het omgaan met klachten.

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Reumatologen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 24

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 63

E: polireumahelmond@elkerliek.nl



Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55