

# Reumatoïde artritis

## **Wat is reumatoïde artritis?**

Reumatoïde artritis (RA) is een aandoening die gepaard gaat met chronische ontstekingen van meerder gewrichten. Artritis betekent letterlijk: gewrichtsontsteking. RA is een auto-immuunziekte. Dit wil zeggen dat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Hierbij komen ontstekingseiwitten vrij. Deze zorgen voor de ontstekingen in uw gewrichten. Waarom en hoe dit ontstaat, is nog niet duidelijk. RA is geen erfelijke ziekte. Maar er zijn aanwijzingen dat erfelijke factoren iets meer kans geven op het ontwikkelen van de ziekte. Daardoor komt het in bepaalde families vaker voor. Naast erfelijke factoren zijn ook omgevingsfactoren van belang bij het ontstaan van RA. Roken is een belangrijke risicofactor bij het ontstaan van deze ziekte en zorgt er ook voor dat sommige medicijnen minder effectief zijn.

## **Hoe wordt de diagnose gesteld?**

Uw arts stelt de diagnose reumatoïde artritis (RA) vooral op grond van uw verhaal en lichamelijk onderzoek. Soms is op röntgenfoto's gewrichtsbeschadiging te zien. Daarnaast kan de uitslag van bloedonderzoek de diagnose ondersteunen. Uw bloed kan worden onderzocht op reumafactoren. Reumafactoren zijn eiwitten die met het afweersysteem te maken hebben. Ook kan uw bloed worden onderzocht op ontstekingswaardes. Deze kunnen stijgen bij een gewrichtsontsteking. De arts gebruikt deze waardes vooral om het verloop van de ziekte te volgen.

### Welke klachten kunt u hebben?

Bij RA verlopen de gewrichtsontstekingen vaak grillig. Periodes waarin de ziekte actief en rustig is wisselen elkaar af. Een ontstoken gewricht herkent u aan warmte, pijn en zwelling en u kunt het gewricht minder goed bewegen. Ook kunt u zich griepig en moe voelen. Ontstekingen kunnen het kraakbeen en het bot in een gewricht beschadigen. Daarom is een goede behandeling belangrijk. Hiermee worden gewrichtsbeschadigingen (en daarmee beperkingen in uw beweegmogelijkheden) voorkomen.

### Hoe verloopt RA?

RA verloopt bij iedereen verschillend. Het is niet te zeggen hoe de ziekte zich bij u zal ontwikkelen. Meestal zijn er ups en downs. Perioden van pijn en moeite met bewegen wisselen elkaar af met rustige perioden. Met een goede behandeling verloopt het ziekteproces aanmerkelijk langzamer, de pijn wordt draaglijk en u heeft minder risico op blijvende schade aan uw gewrichten.

### Welke medicijnen kunnen u helpen?

De behandeling met medicijnen start zo vroeg mogelijk. Daarmee worden ontstekingen zo vroeg mogelijk afgeremd en worden beschadigingen voorkomen. Medicijnen moet u vaak langdurig gebruiken. U krijgt vaak een combinatie van verschillende medicijnen voorgeschreven. Het gaat hierbij vooral om ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's), ontstekingsremmers (DMARD's) en corticosteroiden (bijvoorbeeld prednison). Wanneer deze medicijnen niet voldoende helpen geeft uw arts u een middel uit de groep "Biologicals". Om een chronische ontsteking goed onder controle te krijgen, is het belangrijk uw medicijnen volgens voorschrift en op vaste tijden in te nemen. Uw ziekte komt anders niet tot rust, waardoor gewrichtsbeschadigingen kunnen ontstaan. Stop nooit zomaar met medicijnen die u gebruikt!

### Beweging

Ondanks de klachten, is het erg belangrijk dat u blijft bewegen. Spierkracht en conditie kunt u hiermee zoveel mogelijk behouden. Activiteiten zoals wandelen, fietsen en bewegen in warm water zijn vaak geschikt. Een fysio- of oefentherapeut kan u adviseren over geschikte oefeningen en oefenvormen. De reumapatiëntenvereniging biedt ook diverse beweeggroepen aan onder begeleiding van deskundigen.

### Alternatieve geneeswijzen en voeding

Tot op heden bestaat geen wetenschappelijk bewijs waarin wordt aangetoond dat alternatieve geneeswijzen of aanpassingen in voeding helpen tegen RA. Wel kan het soms helpen om klachten te verlichten. Overleg altijd met uw specialist, huisarts of reumaverpleegkundige voordat u met alternatieve geneesmiddelen of een dieet wil gaan starten.

### De reumaverpleegkundige

Een reumaverpleegkundige is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in de zorgverlening aan mensen met en reumatische aandoening. U kunt bij de reumaverpleegkundige terecht met de meest uiteenlopende vragen over alles wat met reuma te maken heeft. Ook uw partner is welkom.

### Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht op de volgende websites:

- [www.elkerliek.nl](http://www.elkerliek.nl)
- [www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl)

### Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Reumatologie, telefoonnummer 0492 – 59 59 63.

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Reumatologen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 24

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 63

E: [polireumahelmond@elkerliek.nl](mailto: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

