

Ergotherapie bij reumatoïde artritis

Inleiding

In deze folder leest u meer informatie over leefstijladviezen bij reumatoïde artritis (RA) die u kunnen helpen om de gevolgen van de reumatische aandoening te beperken.

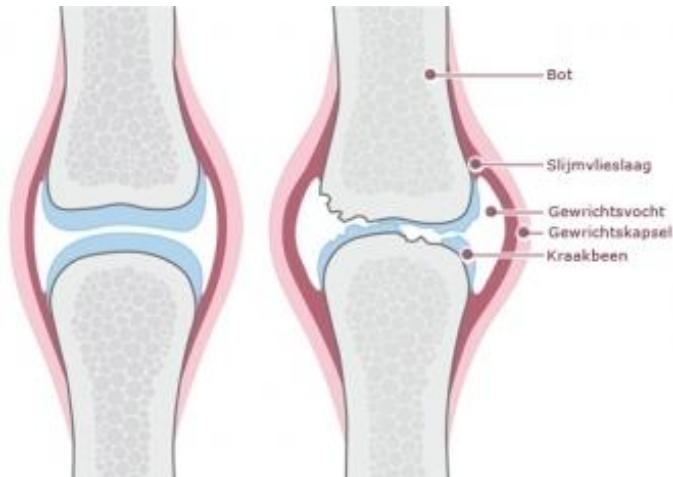
Ergotherapie

Een ergotherapeut kan u helpen als u door RA moeite heeft met alledaagse handelingen zoals koken, wassen en aankleden. U krijgt praktische tips hoe u dit het beste kunt aanpakken en hoe u uw gewrichten zoveel mogelijk kunt ontzien.

Reumatoïde artritis (RA)

Reumatoïde artritis (RA) betekent letterlijk: reumatische gewrichtsontsteking. Reumatoïde artritis is een auto-immuunziekte; het afweersysteem keert zich tegen het eigen lichaam. Hoe dat komt is niet duidelijk. Reumatoïde artritis kan sluipend beginnen of plotseling ontstaan. Het is een chronische aandoening, waarbij gewrichtsontstekingen op de voorgrond staan. Soms is de ziekte actief en heeft u veel klachten, soms is er een rustige periode. Het verloop is dus grillig. Mogelijke klachten zijn pijn en vermoeidheid.

Wat gebeurt er bij reumatoïde artritis?



Op de linker afbeelding ziet u een gezond gewricht. In het gewricht komen twee botten bij elkaar. Om deze botten niet tegen elkaar te laten schuren, zitten er op het uiteinde van de botten schokdempende kussentjes. Dit is kraakbeen. De botten in het gewricht worden bij elkaar gehouden door banden en een gewrichtskapsel. Aan de binnenkant van het kapsel zit een slijmvlieslaag, ook wel synovium genoemd. Deze laag werkt als een smeermiddel. De spieren zorgen ervoor dat een gewricht kan bewegen. Spieren zitten aan de botten vast met pezen. Op plaatsen waar veel wrijving ontstaat tussen botten, pezen en de huid zitten slijmbeurzen.

Op de rechter afbeelding ziet u een ontstoken gewricht met gewricht schade. Als een gewricht ontstoken is, maakt het slijmvlies meer vocht aan dan nodig. Het gewricht zwelt daardoor op en vormt uitstulpingen. Dit veroorzaakt pijn in het gewricht.

Als u al wat langer een reumatische aandoening heeft, kunnen het kraakbeen en het bot beschadigd raken. Ook de pezen en de spieren kunnen in het ziekte proces betrokken raken. Net als de gewrichtskapsel zijn ook de tunnels waar de pezen door heen lopen (peescheden) bekleed met een slijmvlieslaag. Als dit ontstoken raakt kan de pees niet meer vrij bewegen.

Leefstijl

Reumatoïde artritis heeft vaak vervelende gevolgen voor uw manier van leven. Vaak kunt u niet meer alles doen zoals u het gewend was te doen. Het evenwicht tussen wat u wilt doen (belasting) en wat u kunt doen (belastbaarheid) kan verstoord zijn. Er zijn verschillende leefstijladviezen die kunnen helpen om de symptomen te verminderen. Deze leefstijladviezen bestaan uit gewrichtsbescherming, vermoeidheidsbeheersing, voldoende bewegen en een gezond dieet.

Gewrichtsbescherming

Het doel van gewrichtsbescherming is het voorkomen van en/of beperken van beschadigingen en overbelasting van het gewricht. Gewrichten lopen een risico op beschadiging als ze gezwollen zijn, maar ook nadat de zwelling minder is geworden. Door meerdere periodes van langdurige zwelling worden het kapsel en de gewrichtsbanden die het gewricht ondersteunen zwakker. Om (verdere) beschadiging van uw gewricht te voorkomen, leert u tijdens de ergotherapie om uw gewrichten op de juiste manier te gebruiken.

Aandachtspunten tijdens de behandeling zijn:

- **Gebruik uw grote gewrichten**

Grote gewrichten zoals bijvoorbeeld de schouder of knie zijn vaak beter belastbaar dan kleine gewrichtjes zoals in de vingers. U leert tijdens de activiteiten die u doet op welke manier u gebruik kunt maken van uw grotere gewrichten.

- **Verdeel uw kracht**

Door gebruik te maken van meerdere gewrichten wordt de kracht verdeeld over deze gewrichten. Vooral uw handen en armen kunt u op deze manier ontlasten. Probeer handelingen zoveel mogelijk met twee handen uit te voeren.

- **Voorkom langdurige belasting**

Bij langdurige belasting kan uw lichaam oververmoeid raken. Probeer de belasting te verdelen door activiteiten over de dag en de week te verdelen. Het is goed om regelmatig rustpauzes te nemen. Ook afwisseling tussen lichte en zwaardere activiteiten is belangrijk.

- **Voorkom langdurig werken in dezelfde houding**

Door langdurig in dezelfde houding te werken, vermindert de bloedtoevoer naar de spieren en gewrichten. Hierdoor blijven in de spieren meer afvalstoffen achter en wordt minder zuurstof naar de spieren getransporteerd. Het gevolg hiervan kan kramp en/of vermoeidheid en pijn zijn. Voorbeelden van langdurige eenzijdige belasting zijn bijvoorbeeld schrijven, het strijken van kleding en het dragen van een tas.

- **Gebruik uw gewrichten niet in de uiterste stand**

In de uiterste stand is een gewricht 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 extra aanspannen om de gewrichten stabiel te houden. Een uiterste stand is bijvoorbeeld het volledig buigen van de pols.

- **Vermijd krachtige grepen**

Krachtige grepen zoals het uitwringen van een vaatdoekje of het dragen van een zware koffer kunt u beter voorkomen.

- **Voorkom zijdelingse bewegingen van de vingers richting de pink**

Om scheefstand van de vingers richting de pink te voorkomen, is het belangrijk om bewegingen/druk in deze richting te vermijden. Hierdoor wordt het afglijden van de vinger richting de pink beperkt. U kunt hier rekening mee houden door bijvoorbeeld een mok niet met uw vingers bij het oor vast te houden, maar met beide handen.

Bewegen

Het is belangrijk dat u blijft bewegen, ondanks de reumatoïde artritis. Bij de behandeling ligt de nadruk steeds meer op verantwoord blijven bewegen, zelfs wanneer de ziekte actief is. Het is wel verstandig bij de beweging niet over uw grenzen te gaan. Als de ziekte rustig is, kunt u meer doen dan wanneer de ziekte actief is. Beweging houdt uw gewrichten soepel en u traint de spieren die het gewricht stevigheid geven. Probeer wel op een goede manier te bewegen. Het is dus belangrijk dat u rekening houdt met uw grenzen. Zorg voor regelmaat en een goede opbouw.

Bij de ergotherapie is vaak extra aandacht voor klachten van de handen. U kunt oefeningen krijgen om de mobiliteit en/of de kracht te verbeteren. In sommige situaties kan ook gekozen worden voor een tijdelijke spalk om klachten te doen verminderen.

Voorkom overbelasting

Om de achteruitgang van uw gewrichten te remmen is het belangrijk om overbelasting te voorkomen. Dit betekent echter niet dat u zo min mogelijk mag bewegen. Regelmatig bewegen is belangrijk om uw gewrichten en spieren zo optimaal mogelijk te houden. Bij voorkeur beweegt u iedere dag 30 minuten matig intensief, naast uw normale dagelijkse bezigheden. Het gaat om een goed evenwicht: voldoende beweging om soepel te blijven, maar ook voldoende rust nemen om beschadigingen te voorkomen.

Als u overbelasting wilt voorkomen is het vaak ook nodig om keuzes te maken. Kijk goed naar wat echt nodig is en wat u aan anderen kunt overlaten. Kunt u activiteiten anders indelen door bijvoorbeeld vaker korte pauzes in te lassen? Een goede planning kan hierbij helpen. Door uw manier van leven aan te passen laat u de reumatoïde artritis uw leven niet overheersen. Deze levensstijl wil niet zeggen dat u nooit meer uit de band mag springen.

Hulpmiddelen

Hulpmiddelen zorgen ervoor dat het minder kracht kost om een handeling uit te voeren. Denk bijvoorbeeld aan een verdikt handvat voor bestek of een elektrische opener. Het leren omgaan met een hulpmiddel heeft tijd nodig. Door hulpmiddelen te gebruiken, kunt u overbelasting voorkomen. Bij de ergotherapie wordt samen met u bekeken wat voor u van toepassing is. U kunt hulpmiddelen uitproberen.

Omgaan met pijn

Pijn is een van de vervelendste klachten bij gewrichtsaandoeningen. Pijn moet zien als een waarschuwing. U moet uw manier waarop u uw dagelijkse activiteiten uitvoert aanpassen. Als u gewoon door de pijn heen werkt kan dit uw gewrichten nog verder beschadigen.

Belangrijke aandachtspunten zijn:

- Probeer te luisteren naar uw lichaam.
- Zorg voor voldoende beweging en houdt uw conditie op peil.
- Zoek afleiding.

Bij pijn door een ontsteking kunt u het gewricht koelen met bijvoorbeeld een 'ice pack'.

Omgaan met vermoeidheid

Vermoeidheid bij reumatoïde artritis komt veel voor en kan ervoor zorgen dat het uitvoeren van dagelijkse taken moeilijker wordt. Wanneer u uw lichaam overbelast, zal uw lichaam het nog moeilijker krijgen en nemen de pijn en vermoeidheid verder toe. Het leren hanteren van grenzen en leren luisteren naar uw lichaam is daarom heel belangrijk.

Tijdens de ergotherapie wordt geïnventariseerd welke beperkingen u heeft, waar uw interesses en behoeften liggen en welke vaardigheden of activiteiten u graag wilt uitvoeren. Belangrijk hierbij is een goede balans tussen activiteiten en herstelmomenten, een goede werkhouding, efficiënt werken en het toepassen van ergonomie. Kortom energiemangement (het voorkomen van overbelasting).

Doelen van energiemangement zijn:

- Het vinden van een balans tussen belasting en belastbaarheid.
- Het opbouwen van de algemene belastbaarheid.
- Het geven van overzicht in de activiteiten die u wilt gaan doen.

Vraagt u zich af kan en mag ik dit nog wel doen? Aarzel dan niet en vraag advies aan de huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut, reumatoloog, reumaverpleegkundige of een andere hulpverlener.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de ergotherapeut via het secretariaat van de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20.

Telefoonnummers en adressen

Afdeling Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

E: ergotherapie@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

