

Reuma of reumatoïde artritis is een ziekte die gepaard gaat met een ontsteking in de gewrichten. Het komt vooral voor in de gewrichten van de handen.

Er ontstaat pijn en stijfheid in de gewrichten van bijvoorbeeld de handen, polsen of voeten. Meestal zijn de klachten zowel links als rechts in dezelfde gewrichten aanwezig. Door de ontsteking wordt het gewricht dik en gevoelig, soms ook rood en warm. De stijfheid wordt vaak in de loop van de ochtend minder. In perioden waarin de ontsteking opvlamt of verergert, kan bewegen en belasten van het gewricht pijn doen. Zelfs in rust kan het gewricht gevoelig zijn. Ook kunt u zich dan moe voelen.

Reumatoïde artritis is een zogenaamde auto-immuunziekte. Dat betekent dat uw lichaam antistoffen maakt tegen het eigen lichaam, in dit geval tegen het weefsel aan de binnenkant van het gewricht. Deze antistoffen veroorzaken een ontsteking die het gewricht op den duur kan beschadigen. Waarom iemand reumatoïde artritis krijgt, is niet bekend. Infecties met virussen of bacteriën spelen mogelijk een rol. Erfelijkheid speelt nauwelijks een rol.

Hoe de ziekte verloopt, verschilt per persoon. De klachten kunnen verminderen of helemaal verdwijnen. Meestal is het verloop wisselend, met perioden waarin het vrij goed gaat en perioden waarin de klachten verergeren. Neem, zo nodig, contact op als de klachten verergeren. Dan kan de behandeling eventueel worden aangepast. Vaak werken medicijnen tijdelijk, waarna u op een ander middel moet overgaan.

Als de ziekte doorzet, kunnen de gewrichten beschadigd raken. Deze worden dan stijver, waardoor het lastig wordt bepaalde bewegingen uit te voeren. In enkele gevallen ontstaan ernstige misvormingen van het gewricht. Soms kan een operatie dan helpen.

BEHANDELING

Dagelijks bewegen en oefenen is van groot belang om uw gewrichten zo goed mogelijk te kunnen blijven gebruiken. Een gewricht waaromheen geoefende spieren zitten, kan meer verdragen en doet minder pijn. De fysiotherapeut geeft u gerichte adviezen en leert u oefeningen aan, die u thuis kunt doen.

Als het oefenen niet goed lukt, kunt u zelf door middel van het aanbrengen van warme kompressen de pijn verlichten. Daarna gaat het oefenen vaak beter. Gebruik koude kompressen als het gewricht door de ontsteking rood en warm is. In perioden waarin de ontsteking opvlamt, en de pijn of zwelling toeneemt, moet u het rustiger aan doen. Daar kan uw fysiotherapeut u in adviseren.

Voorkom overbelasting. Wanneer u veel pijn heeft, kunt u het gewricht tijdelijk enigszins ontzien. Zorg er in zo'n rustperiode voor dat u het gevoelige gewricht regelmatig beweegt. Probeer uw dagelijkse bezigheden weer op te pakken zodra het iets beter gaat. Bij overgewicht helpt afvallen de heup- en kniegewrichten te ontlasten. Soms kan het nodig zijn van hobby of beroep te veranderen om het pijnlijke gewricht te ontlasten.

Medicijnen kunnen artritis niet genezen, maar wel de pijn verminderen. Als pijnstillers kunt u paracetamol gebruiken, bijvoorbeeld als u door de pijn niet goed kunt bewegen of slapen. Als de pijn steeds terugkomt, kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts of behandelend specialist.

Als de klachten lang aanhouden of verergeren, kan in overleg met uw behandelend arts/ specialist een gewrichtsinjectie met een ontstekingsremmer overwogen worden. Een operatie is zelden nodig. Dit wordt pas overwogen als bewegen van het gewricht ernstige problemen geeft of wanneer u 's nachts veel pijn blijft houden.

Heeft u vragen, bent u geïnteresseerd of een behandeling u kan helpen of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder tel. nr. 0229-215615