

### Wat is reuma?

Reuma is een verzamelnaam voor een heleboel verschillende aandoeningen van het bewegingsapparaat, voornamelijk de gewrichten. Dit resulteert o.a. in pijn, stijfheid, warmte en zwellingen in o.a. de ledematen zoals voeten en handen. Geschat wordt dat deze aandoeningen bij ongeveer 15% van de bevolking eens in het leven voorkomt, vaker bij vrouwen dan bij mannen. De reuma kan zich in elk levensjaar openbaren, maar vaker bij volwassenen dan bij kinderen.

### Reumatische klachten

De meeste mensen met reuma hebben last van pijn en stijfheid in gewrichten of spieren en vermoeidheid. Daardoor is bewegen vaak moeilijk en dat kan beperkingen geven in het dagelijks leven. Reuma is grillig. Klachten kunnen een tijdje weg zijn en ineens weer de kop opsteken.

Reuma kan in drie categorieën ingedeeld worden:

- **Ontstekingsreuma:** vormen van reuma met als belangrijkste kenmerk ontstekingen aan de gewrichten. Reumatoïde artritis, Bechterew, sclerodermie en ziekte van Sjogren zijn hier bekende voorbeelden van.

## Reumatische Aandoeningen

- **Arthrose:** de meest voorkomende vorm van reuma in Nederland. Hierbij worden de kraakbeenoppervlakken van de gewrichten aangetast.
- **Wekedelenreuma:** vormen van reuma die zich kenmerken door klachten aan de weke delen van het bewegingsapparaat: de spieren, pezen en banden. Bijvoorbeeld fibromyalgie, tendinitis- en bursitisklachten.

Sommige mensen hebben meerdere vormen van reuma.

**Reuma is een chronische aandoening die vaak voor lichamelijke beperkingen zorgt. Ook geestelijk zijn er gevolgen: mensen met reuma - en hun omgeving - moeten leren omgaan met vragen en emoties die gepaard gaan met de ziekte.**

Mensen met reuma moeten continu omgaan met hun aandoening en de invloed ervan op hun leven. Reuma verloopt grillig: de ene dag lukt alles, de volgende dag is het optillen van een kopje of het versturen van een sms al te pijnlijk.

### Leren omgaan met reuma

De ziekte roept vragen, twijfels en het gevoel van onmacht op. Het betekent leren accepteren, begrijpen en omgaan met de ziekte en de gevolgen daarvan, zoals het aanpassen van de manier van leven.

### Help iemand met reuma

Dankzij medicijnen en andere behandelmethoden hebben mensen met reuma steeds minder vaak ontstekingen en dus minder kans op schade en/of vergroeiingen aan de

gewrichten. Hierdoor zijn ze niet meer automatisch aangewezen op een rolstoel. Of iemand reuma heeft, is dus vaak niet te zien. En dat maakt dat mensen niet snel over hun ziekte praten. Terwijl de pijn, stijfheid en vermoeidheid wel chronisch zijn en plots kunnen verergeren. Door deze 'onzichtbaarheid' is het soms lastig te begrijpen wat er met iemand aan de hand is. Maar juist omdat reuma vaak niet zichtbaar is, zijn begrip en steun heel belangrijk. Met het bieden van een luisterend oor of praktische hulp kunt u al veel betekenen voor iemand met reuma.

### Reuma en werk

Gelukkig kunnen de meeste mensen met reuma blijven werken. Onontbeerlijk daarvoor is de steun die zij ontvangen van hun werkgever, collega's, werkgever en bij het werk betrokken instanties, zo blijkt uit recent onderzoek. Mensen die voldoende steun en betrokkenheid ervaren (ook van het thuisfront), houden hun baan langer vol.

### De fysiotherapeutische behandeling

Jarenlang kregen patiënten met reuma het advies om rustig aan te doen. Uit angst voor extra schade aan de gewrichten en een toename van de ontstekingsactiviteit werd langdurige intensieve oefentherapie ontraden. Door de komst van nieuwe medicijnen is er in de behandeling van reuma veel veranderd. Juist in combinatie met oefentherapie zijn er goede resultaten. Door regelmatig te bewegen en oefeningen te doen worden gewrichten soepel gehouden, spieren sterker gemaakt en kan de conditie worden verbeterd. Zo kunnen beperkingen als gevolg van een reumatische voorkomen of zoveel mogelijk worden verminderd.

Na een eerste intakegesprek wordt door de fysiotherapeut samen met de patiënt een behandelingschema opgesteld op basis van wensen en mogelijkheden. Reumapatiënten worden deskundig begeleid in het verbeteren van spierkracht, lenigheid, evenwicht, conditie en handelingen en vaardigheden uit het dagelijks leven.

### **Fyranet**

Fyranet Zeeland is een afdeling van een landelijk netwerk van zorgverleners die gespecialiseerd zijn in het verlenen van zorg aan patiënten met reumatische klachten en betreft het verzorgingsgebied van alle ziekenhuizen op de Zeeuwse eilanden.

**Fyra** staat voor fysiotherapie bij reumatische aandoeningen. **Net** staat voor netwerk.

Door de intensieve samenwerking van verschillende disciplines in dit Zeeuwse netwerk en tevens bijscholing worden mensen met een reumatische aandoening zo optimaal mogelijk fysiotherapeutisch begeleid.

Binnen Groepspraktijk Fysiokapelle zijn **Rianne Holm en Trudy Hermsen** gespecialiseerd in reumatische aandoeningen en zijn als deelnemers verbonden aan het Fyranet. Mede daardoor is er een nauwe samenwerking met de reumatoloog.

### **Meer informatie:**

Wilt u meer informatie over de fysiotherapeutische behandelingen bij reumatische aandoeningen kijk dan op

[www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

[www.fyranetzeeland.nl](http://www.fyranetzeeland.nl)

En neem ook eens een kijkje op onze website

[www.fysiokapelle.nl](http://www.fysiokapelle.nl)

U kunt ons altijd bellen of mailen voor meer gerichte informatie.

0113-342925

[fysiokapelle@zeelandnet.nl](mailto:fysiokapelle@zeelandnet.nl)

[fysio\\_rh@zeelandnet.nl](mailto:fysio_rh@zeelandnet.nl)

[fysio-th@zeelandnet.nl](mailto:fysio-th@zeelandnet.nl)



## **Reumatische aandoeningen**

### **Groepspraktijk FysioKapelle**

Biezelingsstraat 7

4421 BL Kapelle

0113-342925

### **Website en email:**

[fysiokapelle@zeelandnet.nl](mailto:fysiokapelle@zeelandnet.nl)

[www.fysiokapelle.nl](http://www.fysiokapelle.nl)

**Therapeut:** Rianne Holm  
Trudy Hermsen