

Reuma is een chronische aandoening aan gewrichten, spieren en pezen. Er zijn meer dan honderd verschillende vormen van reuma. Iedereen kan reuma krijgen, op elke leeftijd. Bijna twee miljoen Nederlanders hebben er last van. Maar wat kun je eraan doen? Leef! zet een aantal feiten en fabels op een rij.

Feit
Reuma is goed te behandelen

Reuma is weliswaar niet te genezen, het is gelukkig wel steeds beter te behandelen. De eerste keus in behandeling is vaak een combinatie van medicijnen en bewegingsoefeningen. Er zijn medicijnen die de ontstekingen remmen of de pijn verminderen. Door snel te beginnen met medicijnen kan gewrichtsschade worden voorkomen. Afhankelijk van de vorm van reuma en de persoonlijke situatie kan soms een operatie nodig zijn.

Er zijn ook alternatieve behandelingen. Die hebben geen bewezen effect bij het remmen van ontstekingen, maar kunnen sommige mensen wel helpen bij verlichting van de pijn. Overleg wel altijd met de behandelend specialist en stop nooit zomaar met medicijnen.

Fabel
Reuma is te genezen

De oorzaak van reumatische aandoeningen is nog onbekend. Wel lijkt het erop dat reuma erfelijk is: mensen bij wie reuma in de familie voorkomt hebben meer kans om de ziekte te krijgen. Er is nog steeds geen geneesmiddel ontdekt dat reuma echt kan genezen. Het is een chronische ziekte. Omgevingsfactoren zoals roken en overgewicht hebben invloed op het verloop van de ziekte.

Feit
Bewegen is goed voor reumapatiënten

Reumapatiënten zijn misschien geneigd om hun gewrichten te ontzien omdat ze pijn hebben, maar dat is niet verstandig. Gewrichten lopen geen schade op door beweging. Het is zelfs goed voor de gewrichten om regelmatig te bewegen, al is het maar een beetje. Gewrichten worden namelijk stijver als ze onvoldoende beweging krijgen. Fietsen, zwemmen en wandelen zijn met name geschikte manieren voor reumapatiënten om voldoende beweging te krijgen.



Fabel
Artrose is geen reuma

Veel mensen denken dat alleen ontstekingsreuma echte reuma is. Artrose is echter ook een vorm van reuma. Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 aandoeningen aan of rondom het gewricht. Die honderd aandoeningen worden onderverdeeld in drie categorieën: ontstekingsreuma, artrose en wekedelenreuma. Bij artrose raakt het kraakbeen beschadigd. Dat is zacht weefsel op de botten, wat ervoor zorgt dat botten soepel langs elkaar kunnen bewegen. Artrose wordt ook wel gewrichtsslijtage genoemd. Bij wekedelenreuma is er sprake van pijn en soms ontstekingen aan banden, pezen en spieren. De meeste mensen met reumatische klachten hebben artrose. Dat zijn er 1,1 miljoen. Chronische gewrichtsontstekingen komen voor bij ongeveer 420.000 mensen. 240.000 mensen kampen met een vorm van wekedelenreuma.

Feit
De meeste mensen met reuma kunnen gewoon blijven werken

Natuurlijk is het afhankelijk van het soort werk of iemand met een reumatische aandoening aan het werk kan blijven, maar bijna tweederde van de mannen en de helft van de vrouwen met reumatische klachten heeft een betaalde baan. Soms zijn er aanpassingen nodig op het werk. Er zijn verschillende instanties die hierbij kunnen helpen. Mensen met reuma verzuimen twee tot drie keer vaker dan normaal op het werk. Ook is het percentage arbeidsongeschiktheid onder mensen met reuma 7,5 keer hoger dan het landelijk gemiddelde.

Fabel
Reuma komt alleen bij oude mensen voor

Hoewel vaak wordt aangenomen dat reuma een ziekte is voor oude mensen, is dat niet waar. Ruim de helft van de mensen met reuma is tussen de 40 en 64 jaar oud. Mensen die nog werken en soms kinderen opvoeden. Er zijn ook kinderen met reuma. Jaarlijks komen er 300 kinderen met jeugdreuma bij.

Feit
Vrouwen met reuma kunnen gewoon zwanger worden

Vrouwen met reuma en een kinderwens kunnen gewoon zwanger worden, als ze met een paar zaken rekening houden. Sommige geneesmiddelen, als prednison of azathioprine, maken verminderd vruchtbaar. Ook zijn er geneesmiddelen die beter niet kunnen worden gebruikt tijdens een zwangerschap. Vraag hiervoor advies aan uw arts en apotheker.

Tijdens een zwangerschap kunnen klachten soms verminderen, maar ook juist erger worden. Ook bij een bevalling en verzorging van het kind is misschien extra hulp nodig. Het is verstandig daar vooraf over na te denken.



Fabel
Mannen en vrouwen hebben evenveel kans op het krijgen van reuma

Er zijn meer vrouwen dan mannen die last hebben van reuma. Het is niet duidelijk hoe dat komt. Hoe de verhoudingen precies liggen is lastig te zeggen, dat ligt aan de soort reuma. Reumatoïde artritis komt bij vrouwen ongeveer twee keer zo vaak voor als bij mannen. Er zijn ook vormen van reuma die juist vaker bij mannen voorkomen dan bij vrouwen. De ziekte van Bechterew is hier een goed voorbeeld van.

Fabel
Er is een dieet tegen reuma

Sommige reumapatiënten hebben minder klachten als ze hun voedingspatroon aanpassen. Er is echter geen wetenschappelijk onderzoek dat aantoont of bepaalde voeding effect heeft op reuma. Dat komt gedeeltelijk omdat onderzoek naar het effect van voeding lastig is uit te voeren. Natuurlijk is het altijd goed om gezond en gevarieerd te eten.

Fabel
Glucosamine helpt bij artrose

Er zijn artrosepatiënten die glucosamine gebruiken. Glucosamine is een lichaamseigen stof die voorkomt in bijna alle weefsels in het lichaam. Het is zonder recept verkrijgbaar als voedings-supplement onder veel verschillende productnamen. Hoe glucosamine precies werkt is onbekend. De resultaten van de onderzoeken die zijn gedaan naar het effect van glucosamine bij artrose zijn zeer wisselend.

Bij sommige onderzoeken merkte men een lichte vermindering van de pijn en een lichte verbetering van de beweeglijkheid van het gewricht, bij andere onderzoeken zag men geen effect. Indien er een effect is, moet dat bij een dagelijkse dosering van 1500 mg na drie maanden merkbaar zijn. Zo niet, dan heeft langer doorgaan weinig zin.

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met het Reumafonds