

Als bewegen pijn gaat

1 op de 5 Nederlanders heeft één of meerdere vormen van reuma. Reuma is een grillige ziekte, die voor veel pijn en ongemak kan zorgen. Op 12 oktober is het Wereldreumadag. Daarom gaan we uitgebreid in op deze ziekte.

TEKST: ILSE KUIPER

Reuma is een verzamelnaam voor ruim 100 verschillende aandoeningen van het bewegingsapparaat, die je ruweg kunt verdelen in drie grote groepen: artrose, ontstekingsreuma en 'wekdelenreuma'.

Artrose komt het meeste voor in Nederland: van de 2,3 miljoen reumapatiënten heeft meer dan de helft artrose. Bij artrose gaat het gewrichtskraakbeen van met name handen, knieën en heupen in kwaliteit achteruit. Op den duur kan het zelfs verdwijnen.

Pijnlijke gewrichten

Ontstekingsreuma komt ook veel voor: ruim 1 op de 20 Nederlanders lijdt hieraan. Het gaat dan vooral om reumatoïde artritis (RA). Bij deze ziekte is het afweersysteem van het lichaam ontregeld, waardoor ontstekingen in de gewrichten ontstaan. De ziekte begint meestal tussen het veertigste en vijfzigste levensjaar. Bij de derde groep, wekdelenreuma, geven niet de

gewrichten, maar de omliggende weefsels als kapsels, spieren, banden, slijmbeurzen, tussenwerfelschijven en pezen klachten. Soms is die ontsteking blijvend. Hoe deze chronische vorm (zoals bijvoorbeeld fibromyalgie) ontstaat, is nog onbekend.

TIP! Vroege opsporing en behandeling van reuma kan onherstelbare schade aan gewrichten voorkomen. Wanneer één of meer van de volgende klachten zich voordoen, raadpleeg dan uw huisarts: zwelling van gewrichten, pijn in spieren en gewrichten, en pijn en stijfheid bij het in beweging komen.

Is het te behandelen?

De meeste reumavormen zijn goed te behandelen met medicijnen. Het gaat dan vooral om delen met medicijnen. Het gaat dan vooral om het bestrijden van de symptomen, want genezen is niet mogelijk. Artsen schrijven bijvoorbeeld medicijnen (NSAID's) voor om pijn en stijfheid te verminderen en ontstekingen af te remmen.

MEER INFORMATIE
De Reumalin is het landelijke advies- en informatiepunt van het Reumatologisch en de Reumapatiëntenbond. Voorlichters en mensen met reuma geven antwoord op allerlei vragen over reuma of bieden een luisterend oor. U kunt bellen maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur (lokaal tarief).

0900-20 30 300

www.reuma-online.nl

Handige tips bij reuma

- Schil komkommers, Aubergines, courgettes met een kaasschaaf en snij champignons met een elersnijder.
- Laat het vlees bij de slager alvast in kleine stukjes snijden of snij het als het half-bevroren is.
- Luikt het niet meer om een vaatdoekje uit te wringen?
- Droog het aanrecht dan met een raamwissertje.
- Huishoudelijke artikelen met een betere grip vindt u vaak gewoon in winkels als Blokker, Ikea of V&D. Denk bij voorbeeld aan een pottenopener, een theemostaakraan of een appelsnijder.



Meer van deze praktische tips vindt u in het gratis boekje 'Reumatips' van de Reumapatiëntenbond. U kunt het boekje (heelaas) niet meer bestellen, maar wel downloaden via www.reumabond.nl.

