

REUMA

DE ONZICHTBARE ZIEKTE

TEKST: LIESBETH SMIT

LIBELLE
VROEG OP
TWITTER:

Waar wilt u nou
over lezen in Libelle?
@bralda antwoordde:
Schrijven jullie eens
wat over reuma!

Het is één van de tien meest voorkomende ziektes in Nederland, maar over de oorzaken weten we weinig. Dankzij nieuwe behandelingen leidt reuma niet meer tot vergroeide ledematen of een rolstoel. Maar de ziekte is er nog wel. Ruim twee miljoen Nederlanders lijden eraan, soms zelfs zonder het te weten.

Het begon met een wat verkrampte hand, 's ochtends bij het wakker worden. Ellen (43): "Alsof ik geen goede vuist meer kon maken, vooral mijn duim deed pijn." In de loop van de dag verdween de klacht weer, al bleef potten en flessen openmaken lastig. Toen de hand bijna elke dag begon te 'zeuren', bezocht ze de huisarts, die haar voor de zekerheid toch maar even doorverwees naar een reumatoloog. Ellen: "Sindsdien weet ik dat ik artrose heb, een vorm van reuma. Ik schrok er best wel van, bij deze ziekte dacht ik toch aan vergroeide handen en vingers. Maar de arts vertelde dat artrose een andere vorm van reuma is, en dat er helaas niet zo veel aan te doen is. Nu heb ik oefeningen om mijn handen soepel te maken, gebruik ik een flessenopener en neem ik af en toe een pijnstiller."

DE TOP DRIE

Artrose

verslechtering van het kraakbeen in de gewrichten. Bekendste vorm van reuma waar zo'n 1,1 miljoen Nederlanders aan lijden.

Ontstekingsreuma

ontstekingen in het lichaam die gewrichten beschadigen. Ongeveer 420.000 patiënten.

Wekedelenreuma

aandoeningen aan pezen, kapsels en spieren. Zo'n 240.000 patiënten.

Verzamelnaam

Bijna twee miljoen Nederlanders hebben een vorm van reuma. 'Een vorm van', want de officiële diagnose ervoor bestaat niet. Wel is reuma de verzamelnaam voor ongeveer honderd verschillende aandoeningen – waarbij het meestal gaat om (een combinatie van) chronisch ontstoken gewrichten, pijn, verlies van kraakbeen, huidaandoenin-

Te veel buikvet kan leiden tot artrose, de bekendste vorm van reuma

gen, vermoeidheid of zwellingen. De ziekte kan een acute vorm hebben en gepaard gaan met hoge koorts (acute reuma), maar zich ook manifesteren via bijvoorbeeld aangroei van nieuw bot (ziekte van Forestier), steeds slapper wordende spieren (myositis), felle pijn in de grote teen (jicht) of harde plekken op de huid (sclerodermie). Dat klinkt bijna alsof de juiste reumadiagnose stellen is als zoeken naar een speld in een hooiberg, maar dat valt mee. Manager Onderzoek en Innovatie Ingrid Lether van het Reumafonds: "Veruit de meeste mensen hebben last van artrose (stijfheid en pijn door verlies van kraakbeen), artritis (gewrichtsontsteking) of reuma in de weke delen (aandoeningen aan spieren, pezen en banden)."

Afweersysteem van slag

Met zo veel patiënten is reuma (vooral artrose) één van de tien meest voorkomende ziektes in Nederland, maar >

25 SOORTEN REUMA EN DE SYMPTOMEN

Naast de top drie bestaan er ruim honderd verschillende vormen van reuma. Enkele voorbeelden én de symptomen:

Acute reuma - begint (vaak) met hoge koorts. Pijn in steeds een ander gewricht.

Artritis temporalis - pijn aan één van beide slapen, of in ogen en kaken.

Artritis bij darmziekten - gewrichtsontstekingen in de rug of het bekken. Vaak in combinatie met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa.

Artritis psoriatica - huidproblemen en gewrichtsklachten bij mensen met de huidziekte psoriasis.

Bacteriële artritis - gewrichtsontsteking veroorzaakt door bacteriën.

Bechterew, ziekte van - ontstoken gewrichten in rug, knieën en heupen. Komt vaak voor bij mannen in de leeftijd 15-35 jaar.

Behçet, ziekte van - chronisch terugkerende ontstekingen, wordt gekenmerkt door zweertjes in de mond en op de geslachtsdelen.

Bursitis - ontsteking van een slijmbeurs, met name in schouder, elleboog en knie.

Chondrocalcinosis - pijn, stijfheid en zwellingen in en rond een gewricht door ophoping van kalkkristallen.

Enthesitis - ontsteking op een plek waar meerdere pezen aan het bot zitten (knie, schouder). Is tijdelijk en te genezen.

Forestier, ziekte van (DISH) - aangroei van nieuw bot, met name bij mannen boven de 50.

Hypermobiliteit (HMS) - losse pezen en banden, waardoor het gewricht (te) weinig steun krijgt. Hoeft geen pijn te veroorzaken, maar kan wel.

Hoe ziet jou ideale autovakantie eruit

Jeugdreuma - verzamelnaam voor gewrichtsontstekingen bij kinderen. Kan met de juiste medicatie mild verlopen, maar ook ernstige groeiachterstand veroorzaken. In Nederland hebben ongeveer 3000 kinderen een vorm hiervan.

Jicht - acute gewrichtsontsteking, meestal in de grote teen. Veroorzaakt hevige pijn, komt vooral voor bij mannen boven de 40.

Lyme, ziekte van - huidinfecties en aantasting van het zenuwstelsel, veroorzaakt door een tekenbeet. Kan genezen met antibiotica.

MCTD - huidafwijkingen en vermoeidheid door aangetast bindweefsel.

Myositis - afbraak van de spiercellen, steeds slapper wordende spieren. Niet te genezen.

Osteoporose - botontkalking (broze botten). Met name bij mensen boven de 60 jaar.

Polymyalgia rheumatica - spierpijn en stijfheid in nek, schouders en bekken. Is te genezen.

Raynaud, fenomeen van - verkleuringen en pijn in vingers en voeten door vernauwde bloedvaten.

Reumatoïde artritis - gewrichtsontstekingen doordat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Grillig en chronisch.

SAPHO - pijn en zwelling bij de borstkas

Sarcoidose - verschillende ontstoken organen, soms zichtbaar via huidzwellingen.

Sclerodermie - letterlijk: harde huid. Steeds stugger wordend bindweefsel, vooral bij vrouwen tussen de 30 en 50. Kan ook organen als longen en nieren aantasten. Niet te genezen.

Sjögren, syndroom van - droge ogen en mond, vermoeidheid en gewrichtsklachten.

Tietze, syndroom van - opgezwollen kraakbeen in de borstkas. Niet ernstig, wel pijnlijk.

DE OORZAAK VAN REUMA IS VOOR ARTSEN MINDER INTERESSANT DAN DE ZIEKTE STOPPEN

opvallend genoeg is over de oorzaken nog weinig bekend. En een geneesmiddel is er in de meeste gevallen ook nog niet. Lether: "Wie een vorm van ontstekingsreuma heeft, lijdt eigenlijk aan een té goed werkend afweersysteem. Het lichaam wil ineens cellen repareren waarmee niets aan de hand is, waardoor ontstekingen, vermoeidheid of zwellingen ontstaan. Reuma is eigenlijk een soort leger in paraatheid, alleen is er geen oorlog." En die noodtoestand kan ontstaan door erfelijke aanleg, maar ook door een blessure, leeftijd, roken en – zelfs – te veel koffie drinken. Lether: "Door al die vage en persoonlijke oorzaken is het grootste raadsel van reuma voor artsen niet alleen hoe het ontstaat, maar vooral hoe we het proces zo vroeg mogelijk kunnen herkennen en terug kunnen draaien." Dat lukt alleen in lang niet alle gevallen, en het verloop van reuma kan grillig zijn: de ene dag lukt alles, de volgende dag kan een sms'je versturen al pijnlijk zijn. Bovendien hebben medicijnen en nieuwe behandelwijzen er de laatste jaren voor gezorgd dat veel vormen van reuma niet langer eindigen in zichtbare uitingen als vergroeide ledematen of zelfs een rolstoel. Mooi, maar daardoor is ook niet altijd meer te zien dat iemand reuma heeft, en is het dus lastig(er) te begrijpen wat er aan de hand is. Lether: "Reuma wordt tegenwoordig ook wel 'de onzichtbare ziekte' genoemd. Maar onzichtbaar betekent dus niet dat het niet meer bestaat."

In de familie?

Gelukkig is er ook goed nieuws, want bij een vroege opsporing kan reuma – al dan niet gedeeltelijk – worden gestopt. Wie reuma 'in de familie' heeft, doet er dus goed aan om een reumatoloog te bezoeken, juist als er (nog) geen klachten zijn. Ook overgewicht – in de vorm van te veel buikvet – is voor artrose inmiddels een erkend risico, omdat het vet als een soort 'hormoonorgaan' reuma kan veroorzaken. En in het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMC) worden sinds kort zogenaamde 'distractie-operaties' uitgevoerd voor artrosepatiënten. Daarbij wordt een frame om de pijnlijke knie of enkel geplaatst om het

Reuma is een soort leger in paraatheid. Alleen is er geen oorlog

gewricht tijdelijk te ontlasten. Lether: "Lange tijd dachten we dat eenmaal verloren kraakbeen niet meer aangroeide, maar als een gewricht op die manier wordt ontzien, kan het zichzelf alsnog repareren. En dat vermindert de klachten." Toch is er nog veel onduidelijkheid én onderzoek te verrichten, dus wie twijfelt bezoekt de huisarts. En dat is onder andere nodig bij het dik of warm worden van gewrichten, langdurige spier- of gewrichtspijn of stijfheid na lang gezeten te hebben. □

PS

Van 10 tot 15 maart 2014 is de landelijke collecte voor reuma. Meer informatie op www.reumafonds.nl

