

REUMATOÏDE ARTRITIS

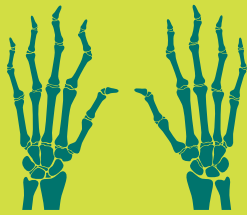
Reumatoïde artritis (RA) is een vorm van **inflammatoire artritis** en een van de **meest voorkomende** soorten artritis. Het is een **auto-immuunziekte** die meestal de gewrichten van de handen, polsen, schouders, ellebogen, knieën, enkels en voeten aantast.

Het kan volwassenen van elke leeftijd treffen, maar het begint meestal bij mensen tussen de 40 en 60 jaar. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Symptomen van RA

Er is een aantal symptomen die op RA kunnen duiden, maar deze verschillen van persoon tot persoon. De meest voorkomende symptomen van RA zijn:

- **gezwollen en pijnlijke gewrichten** langer dan 6 weken
- **zwellen en stijfheid** in de gewrichten in de ochtend (langer dan 30 minuten)
- ernstige **vermoeidheid**
- algeheel **onwel voelen** en mogelijk gewichtsverlies
- verlies van **uithoudingsvermogen**
- verlies van **spiermassa**
- **verminderd vermogen** om dagelijkse activiteiten uit te voeren, bijvoorbeeld op het werk, thuis en in vrije tijd
- **knobbels in de huid** (nodulen), **droge ogen** of roodheid



Hart- en vaatziekten en RA

Mensen met RA en andere inflammatoire gewrichtsaandoeningen hebben een **grotere kans op hart- en vaatziekten**.

Mensen met RA hebben een 1,5 tot 2 keer zo hoog risico op ziekte van de kransslagaders en een 2 keer zo hoog risico op het ontwikkelen van hartfalen in vergelijking met de algemene bevolking.



Een gezonde leefstijl, waaronder regelmatige lichaamsbeweging, is belangrijk bij de behandeling van RA om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen.



Lichaamsbeweging en oefeningen

Lichamelijke inactiviteit en veel zitten komen vaker voor bij mensen met RA. Nog geen 14% van de mensen met RA is voldoende actief volgens de Norm Gezond Bewegen. Maar, lichamelijk actief zijn verbetert je gezondheid en wordt aanbevolen voor mensen met RA.

Lichaamsbeweging en oefeningen kunnen helpen voor:

- fysieke fitheid – versterken van je hart en longen
- **spierkracht** en **uithoudingsvermogen**
- **flexibiliteit** en beweeglijkheid van gewrichten
- **evenwicht**
- **pijn** en **vermoeidheid**
- **depressie**
- voorkomen van vermindering van **botdichtheid**



Soorten oefeningen

Lichaamsbeweging en oefeningen zijn belangrijk om gewrichten zo beweeglijk mogelijk te houden en spieren te versterken. Ook wordt de kans op het ontwikkelen van andere ziekten zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, osteoporose en diabetes verkleind.

Er zijn verschillende soorten oefeningen die geschikt zijn voor mensen met RA. Streef naar een combinatie van:

- **mobiliteitsoefeningen**
- **spierversterkende oefeningen**
- **aërobe oefeningen** (oefeningen waarbij je sneller en dieper gaat ademen)
- **evenwichtsoefeningen**

Ook al lukt het je in het begin wellicht om 5 tot 10 minuten per keer te oefenen, dat is voldoende, het is belangrijk om te beginnen. Probeer je lichamelijke inactiviteit en de tijd die je zit te verminderen en verhoog langzaam de hoeveelheid tijd die je actief bent.

Als het nodig is, kan je fysiotherapeut je begeleiden met een bewegingsprogramma dat bij jou past.

Oplammingen (Verergeringen)

De symptomen van RA kunnen van dag tot dag verschillen. Ze kunnen gaan van dat je gewrichten de ene dag redelijk goed voelen, tot extreem pijnlijk de volgende dag, vaak samen met een aanzienlijk gevoel van vermoeidheid. Het ervaren van een acute verergering van symptomen wordt een opvlamming genoemd.

De angst om een opvlamming te veroorzaken, of als je een opvlamming ervaart, kan je ontmoedigen om in beweging te zijn en oefeningen te doen. Een fysiotherapeut kan je verschillende oefeningen geven die je zelf kan aanpassen, afhankelijk van de symptomen die je ervaart.

Oefeningen zijn een belangrijke manier om minder beperkt te zijn en de algehele gezondheid te verbeteren bij mensen met RA. Een fysiotherapeut kan jouw situatie onderzoeken, je begeleiden bij het onder controle houden van jouw symptomen en oefeningen geven die voor jou geschikt zijn. Zo kan je begeleid worden hoe je op een veilige manier kunt beginnen met het verhogen van jouw lichamelijke activiteit.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER