

## **Praktijkbulletin, nr. 8: fysiotherapie & reuma**

Wij informeren u deze keer over de diverse aspecten rond reuma.

Reuma is niet een enkele ziekte, maar eerder een verzamelnaam van diverse aandoeningen.

We kunnen daarom ook beter spreken van reumatische aandoeningen.

In de medische literatuur zijn er wel meer dan 100 verschillende varianten. Het komt daarom zeer frequent voor, wel 1 op de 10 Nederlanders treft een reumatische aandoening.

Wist u dat aandoeningen als bijvoorbeeld jicht, fibromyalgie, Bechterew, reumatoïde artritis en artrose verschijningsvormen van een reuma variant zijn ?

### **Wat is reuma ?**

De groep van reumatische aandoeningen is onderverdeeld in 3 groepen: ontstekingsreuma, artrose en weke-delen reuma.

Bij ontstekingsreuma is er sprake van langdurig ontstoken gewrichten; deze ontstekingen leiden tot behoorlijke pijn-ontwikkeling, vake warme en gezwollen en uiteindelijk ook stijve gewrichten, vooral aan het begin van de dag merkbaar en startstijfheid genoemd. Reumatoïde artritis is hiervan een voorbeeld.

Daarnaast bestaat er altijd met het voortschrijden van de leeftijd artrose. Gemakshalve wordt dit ook vaak wel gewrichtsslijtage genoemd: het gewricht raakt hierdoor beschadigd aan het kraakbeen, de zachte contact-laag in het onderling glijdende gewricht. Op termijn zal het kraakbeen dunner worden en kan zelfs leiden tot verdwijnen van het kraakbeen en tot vervorming van de gewrichtsfunctie en –contouren. Dit heeft onherroepelijk tot gevolg dat men moeite krijgt met bewegen en dat behoorlijk veel pijn zal optreden.

Tenslotte is er de categorie weke-delen reuma. Hierbij is er bijna nooit sprake van pijn in de gewrichten, maar juist in de directe omgeving ervan. Op diverse plaatsen in ons lichaam waar spieren of pezen aanhechten rond een gewricht. Deze aanhechtingsplaatsen zijn vaak langdurig pijnlijk in rust en tijdens belasting. Ogenscheinlijk is er geen absolute ontsteking zichtbaar, maar de functie is behoorlijk verstoord door o.a. pijn. Denk hierbij aan bijvoorbeeld fibromyalgie.

### **Wat kan fysiotherapie betekenen ?**

Reuma is voor fysiotherapie een uitgelezen indicatie. Met een actieve benadering naar de klachten van de patiënt kan de fysiotherapeut veel betekenen. Wij kunnen u instrueren om de gewrichten soepel te houden en de omliggende spieren te versterken. Door pijn is er ook vaak sprake van een verkeerd aangeleerde houding; correctie hiervan is eveneens belangrijk ! Uiteraard geven wij ook informatie hoe e.e.a. in de thuissituatie verder is te belasten op een verantwoorde wijze.

Vroeger werden mensen met reuma rust en warmte voorgeschreven. Dankzij de beroepsinhoudelijke ontwikkelingen weten wij nu beter: Het werkt juist sterk in uw voordeel als u in beweging komt, sterker nog: dat u in beweging blijft.

In het algemeen is het dankzij de behandeling goed mogelijk dat uw functioneren in het dagelijks leven meer kwaliteit van leven oplevert.