

WAT IS ARTRITIS?

Artritis wordt gedefinieerd als een acute of chronische gewrichtsontsteking. Symptomen omvatten pijn, zwelling, stijfheid en roodheid, en kunnen bijdragen aan verminderd functioneren en beweeglijkheid. Artritis is niet één aandoening; er zijn veel verschillende soorten.

Mensen van alle leeftijden en met alle fysieke condities kunnen er last van hebben – inclusief kinderen, tieners en sporters. Sommige vormen van artritis komen vaker voor bij oudere mensen.

Welk type artritis je ook hebt, **door lichamelijk actief te blijven en te kiezen voor een gezonde levensstijl**, blijf je mobiel en kun je deelnemen aan activiteiten die betekenisvol voor je zijn.

Artritis kan het leven moeilijk maken omdat het de mobiliteit vermindert en alledaagse activiteiten moeilijker maakt. Het kan invloed hebben op het vermogen van mensen om te werken en deel te nemen aan sociale en vrijetijdsactiviteiten. Artritis gaat vaak samen met depressie of angst.

De symptomen van artritis kunnen van week tot week en zelfs van dag tot dag verschillen. Met de juiste behandeling en aanpak kun je je symptomen echter beheersen en een prettig leven leiden.



Soorten artritis

Er zijn veel verschillende soorten artritis. De meest voorkomende zijn:



artrose



jicht



reumatoïde artritis



juvenile idiopathische artritis (JIA)



spondyloartritis (inclusief axiale spondyloartritis en artritis psoriatica)

Symptomen van artritis

Artritis beïnvloedt mensen op verschillende manieren en elke aandoening heeft specifieke symptomen. Enkele veelvoorkomende gewrichtssymptomen zijn:

- gewrichtspijn
- stijfheid (vooral 's ochtends vroeg)
- ontsteking (zwelling)
- warme of rode huid over het aangetaste gewricht
- zwakte en verlies van spiermassa



Bepaalde vormen van artritis kunnen symptomen hebben die niet direct gerelateerd zijn aan je gewrichten:

- wijdverspreide pijn
- extreme vermoeidheid
- schilferige, jeukende huid (psoriasis)
- veranderingen aan vinger- of teennagels
- uitslag
- koorts
- gewichtsverlies
- symptomen die van invloed zijn op andere lichaamssystemen, waaronder ogen, hart, longen en zenuwen



Hoe kinesitherapie kan helpen

Het is belangrijk om actief en in beweging te blijven als je artritis hebt. **Kinesitherapeuten maken deel uit van een multidisciplinair team dat je kan helpen om met je artritis om te gaan.** Ze kunnen je toestand en mogelijkheden beoordelen, je helpen actief te blijven en je symptomen onder controle te houden. Een kinesitherapeut kan samen met jou en je andere zorgverleners een managementplan op maat opstellen om je te helpen weer te doen wat belangrijk voor je is. De strategieën kunnen bestaan uit:

- het opstellen van een **oefenprogramma** dat is afgestemd op jouw behoeften
- het opbouwen van je **kracht, uithoudingsvermogen, mobiliteit en activiteitsniveau**
- hulp bij het vinden van de balans tussen **rust en activiteit**
- je helpen goede **keuzes** te maken voor je **levensstijl**
- ondersteuning bij het ontwikkelen van vaardigheden om **pijn, zwelling en stijfheid te beheersen**
- je helpen **activiteiten** op het werk en thuis **aan te passen**
- je op holistische wijze te beoordelen en je te helpen bij de toegang tot andere zorgprofessionals, zoals medische specialisten, psychologen, ergotherapeuten en anderen



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday