

REUMATOÏDE ARTRITIS

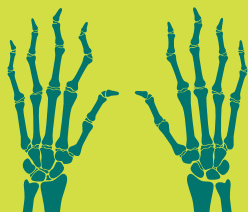
Reumatoïde artritis (RA) is een type **ontstekingsartritis** en één van de **meest voorkomende**. Het is een **auto-immuunziekte** die meestal de gewrichten van de handen, polsen, schouders, ellebogen, knieën, enkels en voeten aantast.

Volwassenen van elke leeftijd kunnen er last van hebben, maar het begint het vaakst bij mensen tussen de 40 en 60 jaar. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Symptomen van RA

Er zijn een aantal symptomen die kunnen wijzen op RA, die verschillen van persoon tot persoon. De meest voorkomende zijn:

- **gezwollen en pijnlijke gewrichten** (langer dan 6 weken)
- **zwellen en stijfheid** in gewrichten in de ochtend (langer dan 30 minuten)
- ernstige **vermoeidheid** (moeheid)
- een **algemeen gevoel van onwel zijn** en mogelijk gewichtsverlies
- verlies van **uithoudingsvermogen**
- verlies van **spiermassa**
- **verminderd vermogen** om dagelijkse activiteiten uit te voeren, bv op het werk, thuis, en vrije tijd
- **huidknobbels, droge ogen** of roodheid



Hart- en vaatziekten en RA

Mensen met RA en andere inflammatoire gewrichtsaandoeningen hebben **een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (HVZ)**.

Mensen met RA hebben een 1,5- tot 2-voudig verhoogd risico op coronaire hartziekte en een dubbel zo hoog risico op het ontwikkelen van hartfalen in vergelijking met de algemene bevolking.



Gezonde keuzes in levensstijl, waaronder regelmatige lichaamsbeweging, zijn belangrijk bij de behandeling van RA om het risico op HVZ te verminderen.



Fysieke activiteit en lichaamsbeweging

Fysieke inactiviteit en sedentair gedrag komen vaker voor bij mensen met RA. Minder dan 14% van de mensen met RA doet de aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging. Fysiek actief zijn verbetert echter de gezondheidsresultaten en wordt aanbevolen voor mensen met RA.

Fysieke activiteit en lichaamsbeweging kunnen helpen bij:

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



Soorten lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is belangrijk om gewrichten zo mobiel mogelijk te houden en spieren te versterken. Het kan ook het risico op het ontwikkelen van andere ziekten zoals HVZ, hoge bloeddruk, osteoporose en diabetes verminderen.

Er zijn verschillende soorten oefeningen die je kunt doen die geschikt zijn voor mensen met RA. Streef naar een mix van:

- **mobiliteits**oefeningen
- **aerobe** oefeningen (oefeningen waarbij je harder moet ademen)
- **spierversterkende** oefeningen
- **evenwicht**soefeningen

Zelfs als het je in het begin maar 10 minuten per keer lukt, het is belangrijk om ergens te beginnen. Probeer je lichamelijke inactiviteit en de tijd dat je zit te verminderen en verhoog langzaam de tijd dat je actief bent.

Je kinesitherapeut kan je begeleiden in een programma dat bij je past.

Opflakking

De symptomen van RA kunnen van dag tot dag verschillen. Ze kunnen gaan van je gewrichten die de ene dag goed aanvoelen, tot ze de volgende dag extreem pijnlijk aanvoelen, vaak gepaard met een aanzienlijk gevoel van vermoeidheid. Het ervaren van een acute escalatie in symptomen wordt een opflakking genoemd.

De angst om een opflakking te veroorzaken, of als je er één ervaart, kan fysieke activiteit en lichaamsbeweging ontmoedigen. Een kinesitherapeut zal je verschillende oefeningen geven die je kunt aanpassen, afhankelijk van de symptomen die je ervaart.

Lichaamsbeweging is een **belangrijke strategie voor het verminderen van handicaps en het verbeteren van de algemene gezondheid bij mensen met RA**. Een kinesitherapeut kan je **toestand beoordelen, je begeleiden bij het beheersen van je symptomen en bij oefeningen die geschikt zijn voor jou, en bij hoe je op een veilige manier je lichamelijke activiteit kunt beginnen verhogen.**



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday