



# Reumatische Aandoeningen

---

Immunologie, allergologie en reumatologie

UNIVERSITAIR **ZIEKENHUIS** ANTWERPEN

---

## Inhoudstafel

<b>Omschrijving en diagnose</b> .....	4
Omschrijving .....	4
Diagnose .....	5
<b>Behandeling</b> .....	6
De drie pijlers van de behandeling .....	6
Rust .....	6
Geneesmiddelen .....	6
Beweging .....	7
Behandeling met geneesmiddelen in de praktijk .....	7
Aandachtspunten .....	7
Het verloop van een behandeling met biologicals .....	8
<b>Multidisciplinaire zorg</b> .....	9
Revalidatieprogramma UZA.....	9
De behandelende arts .....	9
De reumaverpleegkundige .....	9
De kinesitherapeut .....	9
De ergotherapeut .....	10
Patiëntenbegeleiding .....	11
<b>Voeding</b> .....	12
<b>Leven met reuma</b> .....	13

Beste patiënt,

Welkom op de dienst reumatologie van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Deze brochure biedt wat meer informatie over reumatische aandoeningen, meer specifiek over reumatoïde artritis, spondylarthropathie en psoriatische artritis. We geven uitleg over de mogelijke aandoeningen, de behandeling en de multidisciplinaire aanpak in het UZA. Verder vindt u een aantal voedingstips en een overzicht van organisaties die ondersteuning kunnen bieden. Hebt u na het lezen van de brochure nog vragen, dan kunt u steeds terecht bij uw arts of verpleegkundige.



# Omschrijving en diagnose

## Omschrijving

Reuma is een verzamelnaam voor een waaier aan aandoeningen van de gewrichten, de spieren, de pezen en het bot. Het treft mensen van alle leeftijden, ook kinderen. Reumatische aandoeningen zijn op te delen in vier grote groepen.

De meest voorkomende soort is **'weke delen' reuma**. Dit zijn de aandoeningen waarbij de pezen en spieren rond de gewrichten aangetast worden.

Een andere veelvoorkomend type reuma, dat vooral bij oudere mensen voorkomt, is **artrose of slijtagereuma**. Hier treedt slijtage van de gewrichten op. Het ontwikkelt zich geleidelijk en gedurende verscheidene jaren.

Daarnaast zijn er de **reuma's van het bot of skelet**. Osteoporose, bijvoorbeeld, is een aandoening waarbij het bot broos wordt en breuken optreden ter hoogte van de pols, de wervels en de heup.

Ten slotte is er nog een kleinere groep van ernstige vormen van reuma, ontstekingsreuma of inflammatoire reumatische aandoeningen genoemd, waaraan deze brochure gewijd is. Hiertoe behoren **reumatoïde artritis, spondylitis ankylosans (de ziekte van Bechterew), psoriatische artritis** en enkele andere zeldzame aandoeningen.

**Reumatoïde artritis** is een ontstekingsziekte waarvan de oorzaken nog niet bekend zijn. Er treedt gewrichtsontsteking op, waarbij het gewricht gezwollen, warm, pijnlijk en stijf aanvoelt. Het begint meestal in polsen, handen en voeten, en kan zich verder uitbreiden naar andere gewrichten. Het kan ook leiden tot gewrichtsmisvormingen en functieverlies.

**Spondylitis** betekent ontsteking van de ruggenwervels en **ankylosans** betekent verstijving. De ziekte van Bechterew begint gewoonlijk onderaan de ruggengraat of in het bekken. De ruggengraat bestaat uit een aaneenschakeling van beenderen, de ruggenwervels. Tussen de ruggenwervels bevinden zich gewrichten. De ontsteking begint aan de randen van deze gewrichten en veroorzaakt vervolgens littekenweefsel in de ruimte tussen twee beenderen, waardoor het gewricht stijf wordt.

**Psoriatische artritis** is een vorm van ontstekingsreuma die gekenmerkt wordt door gezwollen gewrichten, vooral aan handen, polsen, voeten en knieën, in combinatie met psoriatische huidletsels (rode vlekken met afschilfering).

## Diagnose

De eerste ziekte tekens van ontstekingsreuma zijn soms zeer sluipend, zoals rugpijn (spondylitis) of gewrichtspijn met zwelling van de gewrichten (artritis). Toch is het cruciaal om die tekens zo snel mogelijk te herkennen, want een tijdige vaststelling en een snelle aangepaste behandeling kunnen het ziekteverloop aanzienlijk vertragen.

Bij gewrichtspijn is het dus belangrijk de huisarts te raadplegen die indien nodig doorverwijst naar de reumatoloog. De arts luistert in de eerste plaats naar uw voorgeschiedenis en onderzoekt de gewrichten. Daarnaast wordt er een bloedonderzoek gedaan en kunnen er röntgenfoto's of andere beelden gemaakt worden om tot een juiste diagnose te komen.



# Behandeling

## Drie peilers van de behandeling

De behandeling van ontstekingsreuma wordt gecoördineerd door de reumatoloog in samenspraak met de huisarts. Reumatoloog en huisarts zijn ook degenen die, indien nodig, andere hulpverleners inschakelen. De behandeling bestaat uit een combinatie van rust, medicatie en beweging zodat er op langere termijn zo weinig mogelijk functionele beperkingen optreden.

### 1. Rust

Tijdens een acute opstoot van de ontstekingsreuma adviseert de arts voldoende te rusten. Mensen met reuma zijn er vaak proefondervindelijk achter gekomen hoe belangrijk het is zichzelf in acht te nemen. Luisteren naar het lichaam, de eigen grenzen leren kennen en pijn als alarmbel gebruiken, zijn vaardigheden die men onder de knie moet krijgen.

### 2. Geneesmiddelen

Een arts kan pijnstillers (zoals paracetamol) of pijn- en ontstekingsremmers voorschrijven. Deze medicijnen kunnen best ingenomen worden bij de maaltijd of met melk. Soms is het op doktersadvies nodig om hierbij ook maagbeschermers te gebruiken.

Soms geeft de arts in een ontstoken gewricht een injectie met een corticosteroid. Dit heeft een plaatselijke ontstekingsremmende werking.

Bij chronische gewrichtsontstekingen worden DMARD's (Disease-Modifying Antirheumatic Drugs) voorgeschreven. Het is een verzamelnaam voor geneesmiddelen die de activiteit van ontstekingen in gewrichten op termijn verminderen. Ze werken meer in op het basisproces van reuma. Het kan geruime tijd duren eer het effect ervan te merken is. Om te controleren of de patiënt de geneesmiddelen goed verdraagt, wordt regelmatig het bloed gecontroleerd. Methotrexaat behoort tot deze groep.

Als DMARD's onvoldoende resultaat opleveren, kan overgegaan worden tot een behandeling met de zogenaamde 'biologicals'. Deze nieuwe generatie van geneesmiddelen tegen reuma bootst de werking van lichaamseigen eiwitten (receptoren, antistoffen) van het immuunsysteem na of beïnvloedt ze om de ontstekingen snel en krachtig te onderdrukken. De behandeling kan gebeuren via een infuus of via onderhuidse inspuitingen, dit volgens een vast schema.

### 3. Bewegen

Wanneer het ziekteproces meer onder controle is, is het van groot belang om te blijven bewegen. Dit om de stijfheid te verminderen en de spierkracht en algemene conditie te verbeteren. De behandelende arts kan hierbij het nodige advies verschaffen en doorverwijzen naar een kinesist en/of ergotherapeut. Het is vooral belangrijk de bewegingen te doseren.

Gewrichten die ontstoken zijn, mogen niet al te veel worden belast. Vaak van houding veranderen en overgewicht vermijden wordt aangeraden. Ook de inrichting van huis, tuin of werkplek is eenvoudig aan te passen om dagelijkse handelingen te vergemakkelijken. Daarnaast is het belangrijk voldoende tijd te nemen voor activiteiten en steeds pijn als stopsignaal te gebruiken.

## Behandeling met geneesmiddelen in de praktijk

### • Aandachtspunten

**Stop nooit zomaar met medicatie tenzij in overleg met uw huisarts of reumatoloog!**

Aangezien biologicals de immunoreacties van de patiënt kunnen onderdrukken, moet de toediening ervan uitgesteld worden in de volgende situaties. Verwittig dan ook uw arts of verpleegkundige dienst van het ziekenhuis als u:

- een infectie (met of zonder koorts) hebt
- onlangs een chirurgische ingreep onderging of er binnenkort één moet ondergaan
- zich onlangs hebt laten inenten of dit binnenkort van plan bent.

Ook een zwangerschapswens wordt best op voorhand met de behandelende arts besproken. Er zijn immers geneesmiddelen (sommige DMARDS en biologicals) die gestopt moeten worden tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding. Nadien kunnen ze terug hervat worden. Hoewel het de voorkeur verdient om tijdens de zwangerschap geen medicijnen te gebruiken, is de ziekte soms zo actief dat het gebruik van medicatie noodzakelijk is.

Ook mannen moeten de zwangerschapswens met de arts bespreken. Soms moet de toediening van bepaalde geneesmiddelen gestopt worden.

Reuma zelf heeft in principe geen invloed op de vruchtbaarheid.

- **Het verloop van een behandeling met biologicals**

- via onderhuidse inspuiting:

De verpleegkundige leert aan de patiënt of zijn naaste hoe de inspuiting correct wordt toegediend. Wanneer u zich hierover zeker voelt, kunt u zich thuis (laten) inspuiten.

Daarnaast is er een regelmatige controle bij de reumatoloog om de evolutie van de ziekte te bespreken.

- via infuus:

De behandeling gebeurt steeds in het ziekenhuis. U zit comfortabel in een zetel of ligt in bed. Terwijl het infuus loopt, gaat u eventueel ook op raadpleging bij de reumatoloog. Er is altijd een verpleegkundige in de buurt voor als u vragen hebt of als u last hebt van een ongewenst effect.



## Multidisciplinaire zorg

De zorg rond reumatische aandoeningen wordt het best verstrekt door een multidisciplinair team. Dit kan bestaan uit de huisarts, de reumatoloog, de reumaverpleegkundige, de kinesist, de ergotherapeut en de maatschappelijk werker.

### Revalidatieprogramma in het UZA

Het revalidatieprogramma in het UZA verloopt in nauwe samenwerking met het zorgteam van de dienst reumatologie en de dienst fysische geneeskunde en revalidatie. De dienst fysische geneeskunde is gespecialiseerd in het onderzoek en de behandeling van letsels van het bewegingsstelsel (bv pees en gewrichtsletsels). Eens het ziekteproces meer onder controle is, kan revalidatie het functioneren van patiënten verbeteren. Zo leert de patiënt terug vlotter te bewegen en zijn dagelijkse en professionele activiteiten gemakkelijker uit te voeren.

- **De behandelende arts**

De eigen huisarts is de eerste persoon om vragen te beantwoorden. Hij/zij verwijst zo nodig door naar een reumatoloog.

Elke vraag waar u mee zit, is de moeite waard gesteld te worden. Als geheugensteuntje bij de raadpleging met de arts kunt u uw vragen opschrijven.

- **De reumaverpleegkundige**

In steeds meer ziekenhuizen, waaronder UZA, en bij thuiszorginstellingen werkt een reumaverpleegkundige. Dit is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in reumazorg. De belangrijkste taak is een oplossing zoeken op vragen in verband met reuma.

- **De kinesitherapeut**

De kinesitherapeut helpt bij het uitvoeren van oefeningen, op maat van ieders mogelijkheden en behoeften. De kinesist geeft tips over oefeningen die men thuis kan uitvoeren. Hij kan ook een persoonlijk schema meegeven, rekening houdend met het advies van de arts. Deze geeft hiervoor het nodige voorschrift.

Kinesithherapie in het UZA is er op gericht om mogelijke functionele beperkingen, die op lange termijn kunnen optreden, zo doeltreffend mogelijk te behandelen of te compenseren.

Absolute rust en inactiviteit veroorzaakt spierzwakte en vermindert de lenigheid en het algemeen uithoudingsvermogen. In combinatie met de specifieke letsels van de reumatische aandoening veroorzaakt dit dikwijls beperkingen in het algemeen dagelijks leven (ADL). Gerichte revalidatie kan het functioneren beduidend verbeteren.

Naargelang de aard van de aandoening en de graad van eventuele beperkingen kan na verwijzing door de huisarts/reumatoloog een revalidatieprogramma aangeboden worden. Het revalidatieprogramma kan starten na een gesprek met de specialist fysische geneeskunde, die eventueel contra-indicaties bepaalt en een schema in detail opstelt.

De dienst fysische geneeskunde en de oefenzaal kinesithherapie bevinden zich op route 150 (2<sup>de</sup> verdieping) en zijn bereikbaar op tel 03 821 35 89 of 03 821 34 99.

#### • De ergotherapeut

Een ergotherapeut helpt de patiënt om te gaan met eventuele beperkingen die men ondervindt bij het dagelijkse leven. Hij kijkt waar men problemen mee ondervindt en zoekt samen oplossingen. Tevens geeft hij tips in verband met hulpmiddelen.

Tijdens de ergotherapie binnen het UZA wordt uitgelegd welke bewegingen en houdingen in het dagelijkse leven schadelijk kunnen zijn en waarom.

Verder wordt aangeleerd de schadelijke bewegingen te vermijden door:

- de manier van handelen te veranderen
- hulpmiddelen te gebruiken

Bij dit alles wordt uitgegaan van individuele behoeftes en problemen.



goede zithouding



reumaschaar

Op voorschrift van de arts kan ook een spalk voor hand en/of pols gemaakt worden.

De dienst ergotherapie van het UZA beschikt over een brochure voor reumapatiënten die een ergo-behandeling volgen. De ergotherapie is gelegen op route 42 (kelderverdieping) en is bereikbaar op tel 03 821 35 88.

- **Patiëntenbegeleiding (Sociale dienst)**

Omdat reuma een chronische aandoening is, kunnen de kosten oplopen. Er zijn de regelmatige doktersbezoeken, de onderzoeken, de medicamenteuze behandeling, de kiné- en ergosessies of het fitnessabonnement.

Via de mutualiteit kunt u een financiële tussenkomst voor medicatie krijgen. Voor één groep geneesmiddelen, de biologicals, is er een terugbetalingsattest nodig. De behandelende arts en de verpleegkundige begeleiden de aanvraag en opvolging ervan. Het is erg belangrijk dat u deze documenten zo snel mogelijk bij de mutualiteit indient.

Voor informatie in verband met de financiële tussenkomst voor de daghospitalisatie, richt u zich best tot uw verzekeringsmaatschappij.

Een maatschappelijk werker biedt ondersteuning bij psychosociale, relationele, financiële of professionele problemen. Indien nodig zal hij u doorverwijzen naar externe hulpverlening (bv. psycholoog, therapeut, OCMW,...). De maatschappelijk werker geeft reumapatiënten advies en informatie over voorzieningen voor zieken en personen met een handicap (tegemoetkoming personen met een handicap, Vlaams Agentschap, Vlaamse Zorgverzekering,...). Hij doet ook aan bemiddeling en begeleiding bij een opname in een verzorgingsinstelling of revalidatiecentrum en adviseert over allerlei thuiszorgmogelijkheden.

De patiëntenbegeleiding van het UZA is te bereiken via het secretariaat van patiëntenbegeleiding (tel. 03 821 37 00). Hier kunt u een afspraak maken om de hulpvraag te bespreken.

# Voeding

Voor reuma bestaat geen wonderdieet. Een gezonde voeding gebaseerd op de actieve voedingsdriehoek kan echter wel een belangrijke ondersteunende rol spelen.

## Aandachtspunten:

- Een gezond lichaamsgewicht onderhouden
- Alcohol sterk beperken en voldoende water drinken
- Veel groenten en fruit eten
- Regelmatig vis eten: vis bevat omega-3-vetzuren die mogelijk een gunstig effect hebben op het ontstekingsproces. Het is sterk aanbevolen om 2-maal per week vis te eten waarvan zeker 1-maal vette vis zoals zalm, haring, makreel, sardienen enz.
- Voldoende calcium via de voeding opnemen
- Voldoende lichaamsbeweging nemen
- Hygiëne bij bereiding van voeding in acht nemen om infecties te vermijden:
  - Hou de kooktijd in het oog. Als de voeding onvoldoende gekookt of gebakken is, stijgt de kans op infecties.
  - Was verse groenten en fruit grondig en vaak.
  - De koelkast moet voldoende laag ingesteld worden, liefst op 4°C.
  - Ontdooi voedingsmiddelen best in de koelkast.
  - Sluit deksels van potjes met voedingsmiddelen best heel goed af. Hebt u hierbij moeite, vraag dan hulp. Er bestaan ook hulpmiddelen om dergelijke potjes open/dicht te maken. Uw ergotherapeut, reumaverpleegkundige of thuiszorgwinkel kan hierbij de nodige uitleg geven.



De actieve voedingsdriehoek

## Leven met reuma

Reuma heeft een enorme impact op alle facetten van het leven. Het begint met een sluipende pijn, dan is er de schok van de diagnose, de pogingen tot aanvaarding en het zoeken naar nieuwe uitdagingen. Dit alles gaat gepaard met hoogtes en laagtes, vallen en opstaan, vechten en berusten.

Zich aanpassen aan de onvoorspelbaarheid van reuma is een levenslange opgave. U leert gaandeweg omgaan met de beperkingen die de ziekte met zich meebrengt en probeert te focussen op wat u nog wèl kunt. Wat u zelf kunt doen, moet u ook zelf doen. Er bestaat een arsenaal aan hulpmiddelen om uw zelfredzaamheid, zelfstandigheid en comfort te verbeteren. De arts, kinesist, ergotherapeut en patiëntenbegeleider kunnen u hierbij helpen.

Soms krijgt u te kampen met onbegrip van de omgeving. U bent immers niet de enige die aan de nieuwe situatie moet wennen. Ook voor de partner, vrienden, familie en collega's verandert er veel. Een positieve ingesteldheid bij u en uw omgeving zijn van groot belang. Een aantal zelfhulpgroepen kunnen u en uw naasten bijstaan.

Patiëntenverenigingen vervullen verschillende taken. Ze organiseren lotgenotencontacten (gespreksgroepen, activiteiten), geven voorlichting en behartigen de belang van mensen met reuma.

- **ReumaNet vzw**

Overkoepelende organisatie van 5 verenigingen voor patiënten met reumatische aandoeningen: de Vlaamse Reumaliga vzw, de CIB-liga vzw, de Vlaamse Vereniging voor Bechterew-patiënten vzw, de Psoriasisstichting vzw en het Patiënt Partners Program vzw.

Tervuursevest 23 bus 101, 3001 Heverlee  
0478 82 78 96  
[www.reumanet.be](http://www.reumanet.be)



- **De Vlaamse Reumaliga (VRL)**

Zelfhulpgroep voor mensen met reuma. Ze geeft informatie over leven met reuma en een aantal reumatische aandoeningen en organiseert bijeenkomsten en activiteiten.

Bleekstraat 7, 2800 Mechelen  
015 21 11 21 (van 9u tot 12u)  
[www.reumaliga.be](http://www.reumaliga.be)

- **Chronische Inflammatoire Bindweefselziekten-liga (CIB-liga vzw)**

Vereniging met specifieke aandacht voor patiënten met chronische, inflammatoire bindweefselziekten. De liga geeft een driemaandelijks tijdschrift uit, geeft deskundige voorlichting en wekt belangstelling van de overheid voor wetenschappelijk onderzoek. Enkele voorbeelden van CIB's: Lupus, Sclerodermie, Sjögren Syndroom

Lindenlaan 15, 3680 Maaseik  
089 50 31 08  
0486 95 32 43  
[www.cibliga.com](http://www.cibliga.com)

- **Vlaamse Vereniging voor Bechterewpatiënten (VVB vzw)**

Zelfhulpgroep voor Spondylitis Ankylosans-patiënten. Ze biedt informatie en organiseert geregeld activiteiten.

Pinksterbloemhof 16, 8301 Knokke-Heist  
0474 30 36 69  
[www.spondylitis.be](http://www.spondylitis.be)

- **Psoriasisstichting vzw:**

Deze stichting organiseert contacten met lotgenoten, geeft een ledentijdschrift uit en biedt informatie rond psoriasisartritis.

Beervelde-Dorp 39, 9080 Lochristi  
09 355 08 13  
[www.psoriasis-vl.be](http://www.psoriasis-vl.be)

- **Patiënt Partners Program (PPP)**

Interactief opleidingsprogramma voor (huis)artsen, studenten geneeskunde en paramedici door speciaal opgeleide reumatoïde artritis-patiënten.

[www.patient-partners.be](http://www.patient-partners.be)

- **Koninklijke Belgische Vereniging voor Reumatologie (KBVR vzw)**

Vereniging die instaat voor het verbeteren van klinische en wetenschappelijke kennis, stimuleren van onderzoek en studies, oprichten van fondsen en organiseren van jaarcongressen.

Ringlaan 136A, 1180 Brussel

02 372 36 43

[www.KBVR.be](http://www.KBVR.be)

- **Reumatoïde artritisliga:**

Vereniging die zich inzet voor patiënten met reumatoïde artritis. Ze organiseert bijeenkomsten en activiteiten.

Krombaak 10, 2200 Herentals

[www.raliga.be](http://www.raliga.be)

- **Reuma patiëntenbond**

Nederlandse patiëntenvereniging. Op hun website zijn zeer veel brochures te downloaden over zeer uiteenlopende aspecten van de reumatische aandoeningen (de aandoeningen zelf, maar ook aanverwante onderwerpen als psyche, slapen, seksualiteit...)

[www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl)



## Contact

Voor meer informatie over reumatische artritis, spondylitis ankylosans en psoriatische artritis kunt u steeds contact opnemen met de verpleegkundigen van het dagziekenhuis reumatologie, tel. 03 821 46 62.

Deze brochure werd gerealiseerd door de werkgroep Zorgpad Reumatische Aandoeningen van het UZA.

---

### UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS ANTWERPEN



kennis / ervaring / zorg

Wilrijkstraat 10, 2650 Edegem

📞 +32 (0)3 821 30 00

☎ +32 (0)3 829 05 20

info@uza.be

www.uza.be