



# Omgaan met klachten

# Inhoud

Omgaan met klachten, september 2015

## 3 Inleiding

## 4 Wat u zelf kunt doen

- 4 Houd rekening met reuma
- 5 Zoek de balans
- 6 Bescherm uw gewrichten
- 7 Zorg voor een goede houding
- 9 Hulp inschakelen

## 10 Omgaan met vermoeidheid

- 12 Aandacht vragen voor vermoeidheid
- 13 Hulp bij vermoeidheid
- 14 Wat kunt u zelf doen
- 15 Voldoende slapen

## 16 Omgaan met pijn en stijfheid

- 16 Oorzaken van pijn
- 17 Pijn?
- 18 Stijfheid?
- 18 Medicijnen
- 19 Crèmes
- 20 Warmte en kou

## 22 Omgaan met voetklachten

- 22 Voetproblemen
- 23 Goede schoenen

## 24 Meer informatie

- 24 Relevante adressen
- 26 Woordenlijst

# Inleiding

Reuma is een chronische aandoening die veel klachten kan geven. Het is moeilijk te voorspellen welke klachten u zult krijgen. Reuma verloopt bij iedereen anders. Klachten die veel voorkomen bij mensen met reuma zijn vermoeidheid, pijn en stijfheid. U leest hier hoe u met deze klachten en de beperkingen die erbij horen kunt omgaan.

Eerst leest u wat u zelf kunt doen wanneer u klachten heeft vanwege uw reuma. Daarna leest u hoe u kunt omgaan met vermoeidheid, pijn, stijfheid en voetklachten. Ten slotte vindt u relevante adressen waar u meer informatie kunt krijgen over omgaan met klachten bij reuma.

## Wat u zelf kunt doen

### Houd rekening met reuma

Uw leven verandert als u reuma heeft. Wat en hoeveel er verandert is afhankelijk van uw klachten. Hoe meer klachten u heeft, hoe lastiger sommige dingen in uw dagelijks leven kunnen gaan.

**Klachten** Het is moeilijk te voorspellen welke klachten u krijgt. Klachten die veel voorkomen bij reuma zijn gewrichtsontstekingen, pijn, stijfheid en vermoeidheid. Hoe meer last u heeft van deze (of andere) klachten, hoe meer u dit merkt als u uw dagelijkse bezigheden doet.

Goede medicijnen en oefeningen van uw *oefen- of fysiotherapeut* kunnen veel doen om pijn, stijfheid en beperkingen die daarbij horen tegen te gaan. Toch is het mogelijk dat door uw aandoening bepaalde zaken (tijdelijk) wat lastiger gaan. U kunt hiermee op allerlei gebieden te maken krijgen, zoals bij de opvoeding van uw kinderen, in uw werk en in uw seksleven.

**Acceptatie** Het is belangrijk om zo goed mogelijk met uw klachten en beperkingen te leren leven. Dat betekent vooral ook dat u zelf de verantwoordelijkheid neemt voor uw lichaam. Probeer de regie over uw leven te houden. Zorg ervoor dat u weet wat u nodig heeft. Zijn dat bepaalde medicijnen, oefeningen of hulpmiddelen? Probeer dit dan te respecteren.

In het begin is dat misschien niet gemakkelijk. Het kost tijd om te accepteren dat u reuma heeft. Dit kan met veel emoties gepaard gaan. Maar uiteindelijk vindt u een nieuwe balans in uw leven.

### Zoek de balans

Het is niet de bedoeling dat reuma uw leven gaat bepalen. Waar dat mogelijk is kunt u blijven doen wat u gewend was, eventueel met aanpassingen. Probeer een balans te vinden tussen rust en activiteit.

**Beweging en rust** Niet alleen voor uw geest, maar ook voor uw lichaam is het belangrijk dat u actief blijft. Probeer regelmatig te bewegen. Zo houdt u uw spieren en gewrichten in conditie en u voorkomt dat deze stijf worden.

Ook voldoende rust is belangrijk. Dat geeft uw lichaam de kans om weer bij te komen als u actief bent geweest. Het is aan u om een goed evenwicht te vinden tussen activiteit en voldoende rust. Waar die balans ligt is voor iedere persoon en voor iedere situatie verschillend.

**Niet te veel ineens** Voorkom langdurige belasting. Zorg ervoor dat u niet lang achter elkaar in dezelfde houding werkt. Moet u een grote afwas doen of wilt u een lange brief schrijven, dan is het beter om kleine pauzes in te lassen. Zo kunt u kramp en vermoeidheid voorkomen.

Probeer uw activiteiten niet alleen over de dag te spreiden, maar ook over de week. Zo voorkomt u dat u te veel in één keer doet.

## Bescherm uw gewrichten

Om te voorkomen dat u meer klachten (en daarmee beperkingen) krijgt, is het belangrijk om uw gewrichten goed te beschermen. Dit betekent dat u uw gewrichten zó belast dat ze dit goed aankunnen.

Wanneer u veel last heeft van uw gewrichten gaat u deze vaak bewust of onbewust ontzien. Zodra de klachten minder worden, bijvoorbeeld door het gebruik van pijnstillers, kunt u weer meer doen. Ook dan is het van belang uw gewrichten op de juiste manier te belasten.

Tips om overbelasting van uw gewrichten te voorkomen:

- Belast uw gewrichten niet in de uiterste stand. Laat bijvoorbeeld uw boodschappentas niet aan uw vingers bungelen
- Verdeel uw kracht over meerdere gewrichten. Houd uw koffiekop bijvoorbeeld niet met één hand vast, maar met twee handen
- Gebruik grote gewrichten (knie, elleboog, heup) in plaats van kleine (hand- of voetgewrichten). Draag uw tas onder uw arm, niet aan uw vingers
- Vraag hulp als iets te zwaar voor u is.
- Gebruik hulpmiddelen zoals een elektrische blikopener

Om uw gewrichten te beschermen zult u misschien bepaalde dagelijkse handelingen op een andere manier moeten gaan doen of met hulpmiddelen. Een ergotherapeut kan u hierbij helpen. Informatie over ergotherapie en adressen van ergotherapeuten vindt u op [www.ergotherapie.nl](http://www.ergotherapie.nl).

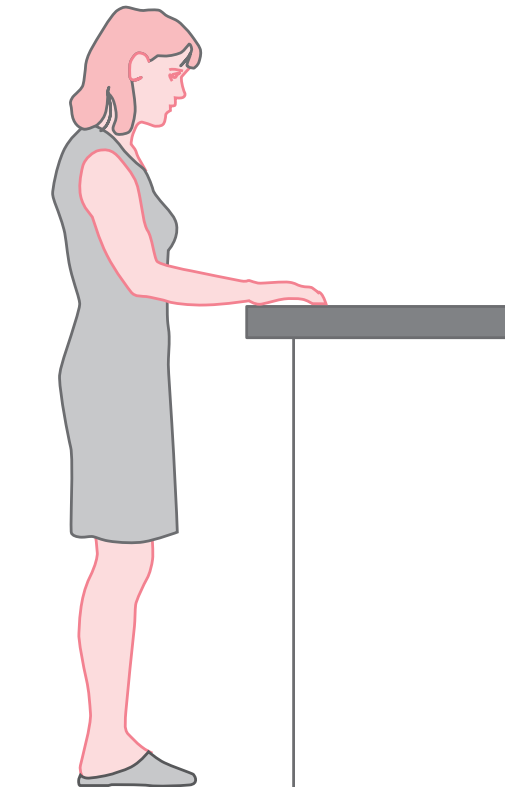
U kunt ook advies vragen aan andere mensen die een reumatische aandoening hebben. Zij kunnen u hun eigen ervaringen vertellen. U komt met hen in contact via een patiëntenvereniging. U kunt ook onze facebookpagina bezoeken op [www.facebook.com/reumafonds](http://www.facebook.com/reumafonds).

## Zorg voor een goede houding

Is uw houding tijdens het staan, zitten, liggen of tillen niet goed? Dan belast u uw gewrichten onnodig. Een ergotherapeut kan u een juiste houding aanleren. Ook kunt u er zelf iets aan doen.

**Staan** Probeer niet te veel te staan. Doe zo veel mogelijk zittend. Moet u toch staan? Zet uw voeten dan iets uit elkaar, strek uw knieën niet te veel en zet ze niet 'op slot'.

Doet u staand werk, zorg dan voor een goede werkhoogte. Een goede hoogte voor een werkblad (strijkijzer, bankschroef) is 2 tot 3 centimeter onder uw gebogen elleboog.



Werkblad op de juiste hoogte t.o.v. gebogen elleboog

**Zitten** Een geschikte stoel is voor u erg belangrijk om goed te kunnen zitten. Een stoel die u gebruikt om in te rusten moet vooral laag in de rug voldoende steun geven. Op een werkstoel heeft u meer ruimte nodig om uw armen vrij te kunnen bewegen. Een armleuning mag daarbij niet in de weg zitten.

In een werkstoel zit u het beste als uw bovenbenen ten opzichte van uw onderbenen een hoek van 90 graden maken. Gebruik eventueel een voetenbankje als u met uw voeten de grond niet raakt. De stoel moet uw bovenbenen ondersteunen tot 4 centimeter vanaf uw knieholte.



Iemand die ondersteund wordt in een goede werkstoel

**Liggen** Wanneer u uw gewrichten niet volledig kunt strekken en u gaat liggen, ondersteun dan uw gewrichten voor zover mogelijk. Verdeel de druk over uw gewrichten. Op uw rug liggen met opgetrokken of gebogen knieën is niet verstandig. Leg ook geen kussen onder uw knieën, ook al heeft u dan minder pijn. Dit belemmert de bloedtoevoer. Zorg voor een hoofdkussen dat uw nek en hoofd ondersteunt.

**Tillen** Til zo veel mogelijk met 2 handen en houd het voorwerp voor uw buik. Tilt u iets op vanaf een lager punt? Ga dan zo veel mogelijk door de knieën.

## Hulp inschakelen

Het is niet altijd gemakkelijk om te leven met reuma. Maar u staat er niet alleen voor. Naast mensen in uw omgeving zijn er hulpverleners en hulpmiddelen waar u een beroep op kunt doen.

**Omgeving** Mogelijk zijn vrienden of familieleden bereid u te helpen met bepaalde praktische zaken. Bespreek met hen welke hulp u precies nodig heeft en maak duidelijke afspraken over wie wat doet en wanneer.

Praat ook met uw naasten over uw emoties. Het is niet altijd even gemakkelijk te verwerken dat u een (chronische) aandoening heeft.

**Professionals** Komt u er zelf niet uit? Een professional kan u helpen. U kunt bijvoorbeeld terecht bij uw huisarts, een reumaconsulent, een psycholoog of een MEE-consulent.

Zoek contact met iemand die u praktisch advies kan geven over het omgaan met uw beperking(en). Dit kan bijvoorbeeld een ergotherapeut of een oefen- of fysiotherapeut zijn. Deze behandelaars kunnen u ook vertellen hoe u beperkingen zo veel mogelijk kunt voorkomen en welke hulp en aanpassingen u kunnen helpen.

Afhankelijk van hoe ernstig uw beperkingen zijn, kunt u terecht in een revalidatiecentrum. Daar werken verschillende behandelaars in een team samen om u te helpen. Ze leren u hoe u beperkingen kunt voorkomen of verminderen, of hoe u er het beste mee kunt omgaan.

# Omgaan met vermoeidheid

## Oorzaken van vermoeidheid

Mensen met een reumatische aandoening hebben vaak last van vermoeidheid. Vermoeidheid kan veel verschillende oorzaken hebben. Zo kan vermoeidheid een symptoom van uw aandoening zijn, of het gevolg van medicijnen die u gebruikt.

**Hoe voelt deze vermoeidheid bij reumatische aandoeningen?** “Gewone” vermoeidheid kent iedereen en ontstaat na zware lichamelijke of geestelijke inspanning: intensief sporten, een dag hard werken of als u slecht heeft geslapen.

Aanhoudende of langdurige vermoeidheid bij reuma heeft echter geen verband met te zware inspanning of een tekort aan rust. Een nacht goed slapen brengt dan ook vaak geen verbetering. Bijna de helft van de mensen met een reumatische aandoening krijgt met aanhoudende vermoeidheid te maken.

Deze vermoeidheid uit zich op allerlei manieren, zowel psychisch als lichamelijk. Ook kan deze vermoeidheid ineens ontstaan, waardoor het u kan overvallen. De vermoeidheid door reuma kan zo heftig voelen dat uw dagelijks leven erdoor in de war wordt gestuurd.

**Wat weten we over vermoeidheid bij reumatische aandoeningen?** Het is vaak moeilijk om “de” oorzaak van uw vermoeidheid te achterhalen. Wel kan uw arts u helpen te achterhalen of er lichamelijke oorzaken zijn van uw vermoeidheid. Er kan namelijk een bepaalde medische reden voor uw moeheid zijn, bijvoorbeeld ijzertekort, een te hoge of te lage bloeddruk of een bijwerking van uw medicijnen.

Als uw moeheid samengaat met uw aandoening, en er is geen duidelijke andere oorzaak aan te wijzen, dan is daar helaas niet altijd iets aan te doen.

Wat is er inmiddels bekend over vermoeidheid bij vormen van reuma? Lang niet alles weten we, maar wat er bekend is over de mogelijke oorzaken vatten we hieronder voor u samen:

- Vermoeidheid kan een symptoom zijn van uw reumatische aandoening. Maar er is geen duidelijk verband tussen de ernst van uw lichamelijke klachten, zoals ontstekingen, en de mate van uw vermoeidheid. Als vermoeidheid bij een vorm van reuma eenmaal de kop op heeft gestoken dan zijn het meestal verschillende factoren die ertoe leiden dat vermoeidheid aanhoudt.
- Voldoende lichaamsbeweging kan een positief effect hebben op uw vermoeidheid. Bent u minder actief door uw klachten? Dit versterkt uw moeheid misschien.
- Pijn of beperkingen in uw dagelijkse leven zijn energievreters. Misschien houden deze uw vermoeidheid in stand.
- Wat uw gedachten en gevoelens over uw vermoeidheid zijn, kan bijdragen aan het in stand houden van de vermoeidheid. Bent u gefrustreerd, of voelt u zich bijvoorbeeld onmachtig ten opzichte van de vermoeidheid? Dit levert u geen nieuwe energie op, het kost u juist energie.
- Misschien vraagt u te veel of juist te weinig van uzelf. Het is belangrijk dat u een nieuw evenwicht vindt in uw dagelijkse bezigheden.
- U kunt ook moe zijn omdat u slecht, te weinig of onregelmatig slaapt. Bespreek het met uw arts als u slaapklachten heeft, bijvoorbeeld door pijn.

## Aandacht vragen voor vermoeidheid

Als u zich moe voelt kunt u last krijgen van verschillende klachten. Dat kan veel invloed hebben op uw dagelijkse leven. Ook kan het uw stemming negatief beïnvloeden. Vraag daarom aandacht voor uw klachten bij uw arts.

**Bespreek uw klachten** Neem uw vermoeidheidsklachten serieus. Schroom niet om uw vermoeidheid met uw arts of uw reumaverpleegkundige te bespreken.

**De rol van uw arts** Uw arts kan samen met u bekijken of er iets vast te stellen is wat bijdraagt aan uw vermoeidheid. Hij kan bijvoorbeeld uw bloeddruk controleren, en onderzoeken of u geen ijzertekort in uw bloed heeft. Door het gesprek met uw arts krijgt u meer inzicht in wat het hebben van een vorm van reuma bij u teweeg brengt. Zo krijgt u meer grip op uw vermoeidheid en de factoren die u misschien kunt beïnvloeden.

Overleg met uw arts wat u aan uw vermoeidheid kunt doen. Is er een duidelijke medische oorzaak, dan kan uw arts u daarmee misschien helpen. De vermoeidheid bij reumatische aandoeningen is vaak moeilijk met medicijnen te behandelen. Maar uw arts kan u verwijzen naar een hulpverlener die u kan helpen hier in uw dagelijkse leven mee om te gaan.

### Uw klachtenpatroon doorbreken door hulp te zoeken

Negeert u uw vermoeidheid te veel of geeft u er juist te veel aandacht aan, dan kunt u uit balans raken. Daardoor kunt u zich nóg vermoeider gaan voelen. U kunt zelfs somber of passief worden, waardoor u nog meer last krijgt van vermoeidheid. Probeer deze vicieuze cirkel te voorkomen of te doorbreken. Zoek op tijd hulp.

## Hulp bij vermoeidheid

Uw vermoeidheid kan een symptoom zijn van uw aandoening. Als uw arts geen aanwijsbare andere medische oorzaak kan vinden is dat misschien het geval. Vraagt u vooral aan uw arts wat u eventueel aan de vermoeidheid kunt doen. En wie u daarbij kan begeleiden.

**Bij welke vormen van reuma?** Veel vormen van ontstekingsreuma kunnen vermoeidheid veroorzaken, zoals het syndroom van Sjögren, Reumatoïde Artritis (RA), of Polymyalgia Rheumatica (PMR). Bij RA is gebleken dat de oorzaak van vermoeidheid moeilijk is te vinden. De activiteit van de ontstekingen speelt geen duidelijke rol bij de mate van vermoeidheid die mensen met RA ervaren. Wel zou bijvoorbeeld bloedarmoede in combinatie met een hoge ziekteactiviteit een belangrijke invloed kunnen hebben.

Ook vormen van reuma die niet met ontstekingen gepaard gaan veroorzaken vaak vermoeidheid. Ook hier is de oorzaak nog niet gevonden.

**Kun je het behandelen?** Het is goed als u beseft dat “de behandeling” bij vermoeidheid niet bestaat. Uw arts kan u geen medicijnen voorschrijven die de vermoeidheid behandelen. Soms heeft de behandeling van gewrichtsontstekingen als bijeffect dat de vermoeidheid wat vermindert. Maar dat gebeurt lang niet altijd.

Uw arts kan u helpen door u te verwijzen naar geschikte hulpverleners. Mogelijke behandelingen die u kunnen ondersteunen bij het omgaan met vermoeidheid zijn:

- Een afdeling revalidatie in het ziekenhuis. Bij een afdeling revalidatie wordt u door verschillende hulpverleners begeleid. Dit heet een multidisciplinaire behandeling. U krijgt bijvoorbeeld begeleiding van een maatschappelijk werker, een fysiotherapeut en/of een psycholoog. Het doel van zo'n behandeling is om uw dagelijks functioneren te verbeteren en u te leren omgaan met de gevolgen van uw aandoening. Pijn, maar ook vermoeidheid kan hierin worden meegenomen.
- Een reumaverpleegkundige. Deze heeft vaak meer tijd dan uw

arts en kan u mogelijk ook verwijzen naar een hulpverlener. Een reumaverpleegkundige kan u meer vertellen over hoe u met uw klachten om kunt gaan en u daarin adviseren.

- Daarnaast bestaan er zelfmanagementcursussen in het leren omgaan met reumatische klachten, waarin ook vermoeidheid een thema kan zijn. Meer informatie hierover vindt u op de website van 'Reuma uitgedaagd'. Daarnaast bestaan er andere cursussen over dit onderwerp. Uw reumaverpleegkundige kan u hier meer informatie over geven.

## Wat kunt u zelf doen

Als u moe bent, kunt u op een paar zaken letten om uw energie te verdelen en deze zo goed mogelijk te besteden. U bepaalt zelf waarvoor u uw energie gebruikt. Er bestaan een aantal manieren om met uw vermoeidheid om te gaan.

Misschien heeft u iets aan de volgende tips:

- Stel prioriteiten en durf 'nee' te zeggen. Wat is belangrijk, en wat is minder belangrijk? Neem de regie in handen. Kies vooral voor activiteiten die u energie geven
- Doe niet teveel in één keer: Zorg ervoor dat u activiteiten zo veel mogelijk over de dag en over de week spreidt. Neem regelmatig een pauze
- Blijf voldoende bewegen: bewegen geeft energie ook als u moe bent. Bewegen is vaak iets dat juist voorkomt dat u alleen maar vermoeider raakt. Ook gaan uw conditie en spierkracht erop vooruit. Een stukje wandelen of fietsen is al goed. Heeft u moeite met bewegen? Vraag advies aan een *oefen- of fysiotherapeut*
- Maak uw gedachten over uw vermoeidheid niet negatief. Gevoelens als machteloosheid of frustratie kosten veel energie. Kijk naar uw mogelijkheden.
- Maak uw vermoeidheid bespreekbaar met de mensen om u heen en vraag om hulp: misschien kan iemand een klus van u overnemen als het u te veel wordt. Vraag hulp voordat het u te veel wordt
- Overleg met uw arts over hulp bij het omgaan met uw vermoeidheid
- Praat met een ervaringsdeskundige, iemand die zelf weet

wat vermoeidheid is. U komt met hen in contact via een patiëntenvereniging. U kunt ook onze facebookpagina bezoeken op [www.facebook.com/reumafonds](http://www.facebook.com/reumafonds)

- Zorg voor voldoende nachtrust, en pas op dat u niet te lang of te vaak overdag gaat slapen

## Voldoende slapen

Goed slapen is voor iedereen belangrijk, maar zeker voor mensen met een vorm van reuma. U kunt zelf veel doen om ervoor te zorgen dat u voldoende slaapt.

Een volwassen persoon heeft gemiddeld 8 uur slaap per nacht nodig. Met de volgende tips zorgt u voor goede omstandigheden om die 8 uur te halen:

- Probeer elke dag rond dezelfde tijd uit bed te komen en weer naar bed te gaan
- Ga op tijd slapen
- Sta niet te laat op
- Doe tussendoor een dutje als u moe bent. Dat is beter dan 's ochtends te lang blijven liggen. Dut niet te lang en zet de wekker, anders raakt uw slaappatroon ontregeld
- Ontspan voor het slapengaan. Zorg ervoor dat er niet te veel licht en lawaai in de slaapkamer is en zet de televisie uit
- Neem minstens zes uur voordat u gaat slapen geen koffie, zwarte thee, cola of andere cafeïne houdende drankjes meer
- Zorg ervoor dat u geen volle of lege maag heeft als u gaat slapen. Als u trek heeft, kunt u een gezond tussendoortje eten voordat u naar bed gaat



# Omgaan met pijn en stijfheid

## Oorzaken van pijn

Pijn kan verschillende oorzaken hebben. Probeer de oorzaak van uw pijn te ontdekken en probeer een manier te vinden om ermee om te gaan. Overleg eventueel met uw arts of therapeut.

**Pijn na een operatie of behandeling** Als u pijn heeft na een operatie, dan kunt u het beste met uw behandelaar overleggen wat goed voor u is: rust of juist bewegen. Heeft u pijn gekregen na een behandeling, houd dan goed bij waar u precies pijn heeft en hoe lang de pijn aanhoudt. Meld het bij een volgend bezoek aan uw therapeut zodat hij er rekening mee kan houden.

**Pijn na belasting** Krijgt u na een gewone dagelijkse bezigheid pijn die langer dan een half uur aanhoudt? Dan is het waarschijnlijk overbelasting. Het is dan verstandig om na te gaan wat u precies gedaan heeft en hoe u dit deed. Probeer te bedenken wat u een volgende keer anders kunt doen om overbelasting te voorkomen.

**Pijn zonder aanwijsbare aanleiding** Heeft u pijn zonder dat er een inspanning, behandeling of ingreep aan vooraf is gegaan? Dat kan betekenen dat uw aandoening actiever wordt. Soms gaat dit gepaard met ontstekingen aan uw gewrichten. Een gewricht is ontstoken als het warm aanvoelt, gezwollen is en pijn doet.

Meestal is het verstandig om te blijven bewegen, ook als uw aandoening actiever wordt. Maar soms is het beter om dit juist niet te doen. Overleg altijd met uw arts wat u het beste kunt doen als u meer pijn krijgt aan uw gewrichten.

## Pijn?

Als u pijn heeft, is het meestal niet verstandig om uw gewricht volledige rust te geven. Probeer verstandig te bewegen. Zo voorkomt u dat het gewricht stijf wordt en nóg pijnlijker wordt.

Probeer altijd een balans te vinden tussen voldoende rust en beweging. Om erachter te komen waar bij u die balans ligt, kunt u een pijn dagboek bijhouden. Daarin houdt u bij welke bewegingen u gedaan heeft en hoeveel pijn u heeft op een schaal van 0 tot 10. Zo krijgt u een goed overzicht van bewegingen die meer of juist minder pijn veroorzaken.

In beweging blijven helpt. Maar u kunt meer doen tegen pijn. Denk aan ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Uw oefen- of fysiotherapeut kan u oefeningen aanleren die voor u geschikt zijn.

Verder is afleiding een belangrijk wapen tegen pijn. Werk en hobby's bieden afleiding. Blijf zolang het kan actief en doe veel leuke dingen.

Er zijn ook cursussen die u kunnen helpen beter om te gaan met pijn. Neem hiervoor contact op met de stichting Pijn-Hoop.

Als er niets aan de oorzaak van uw pijn te doen is en u er blijvend (chronisch) last van heeft, kunt u mogelijk terecht bij een pijnpoli. Hier werken *anesthesisten* samen met andere behandelaars om uw pijn zo goed mogelijk te bestrijden. Overleg met uw huisarts of reumatoloog of een pijnpoli iets voor u is. Uw arts kan u doorverwijzen.

## Stijfheid?

Bijna iedereen met reuma heeft wel eens last van stijve gewrichten. U kunt stijfheid op verschillende manieren verlichten of voorkomen.

Probeer bij te houden wanneer u last heeft van stijfheid. Is dit bijvoorbeeld vaak als u wakker wordt? Of misschien als u lang gezeten heeft?

Bespreek vervolgens uw klachten met uw arts of therapeut. Mogelijk kan uw arts u medicijnen of crèmes voorschrijven. Uw arts kan u ook adviseren om een *warmtepakking* te gebruiken of een warme douche te nemen.

Uw oefen- of fysiotherapeut kan u oefeningen geven die helpen tegen stijfheid. Doe deze oefeningen en blijf voldoende bewegen.

Zorg er ook voor dat u niet te lang in één houding zit of staat. Heeft u een zware klus te doen? Bouw dan genoeg pauzes in of verspreid de klus over meerdere dagen.

## Medicijnen

Er zijn verschillende medicijnen die kunnen helpen bij pijn of stijfheid. Overleg altijd met uw arts en apotheker welke middelen geschikt voor u zijn, ook als u van plan bent iets te kopen bij de drogist.

Om de pijn te verlichten zal uw arts in eerste instantie eenvoudige pijnstillers adviseren, zoals *paracetamol*. U kunt deze zonder recept kopen bij uw drogist of apotheek. Lees voor gebruik de bijsluiters en let goed op de maximale dosering.

Als deze pijnstillers niet voldoende werken of als u een ontsteking heeft, dan zal uw arts pijnstillers met een ontstekingsremmende werking voorschrijven (zogenaamde *NSAID's* of *COX-2-remmers*). Deze zijn ook als crème verkrijgbaar. U heeft meestal een recept nodig van uw huisarts of reumatoloog.

Als deze medicijnen ook niet voldoende werken, dan kan uw arts u een zwaardere vorm van pijnstillers voorschrijven: zogenaamde opioïden of morfineachtige pijnstillers. Deze middelen zijn alleen met een recept verkrijgbaar. Ze kunnen bijwerkingen als slaperigheid en verstopping geven.

Welk medicijn u ook gebruikt, lees altijd goed de bijsluiters.

## Crèmes

Alternatieve crèmes kunnen verlichting geven doordat ze bijvoorbeeld uw huid verwarmen. Van de meeste van deze crèmes is echter niet aangetoond dat ze helpen tegen pijn of ontstekingen. Crèmes die reguliere behandelaars voorschrijven bevatten meestal NSAID's.

**Alternatieve crèmes** U kunt uw huid (laten) insmeren met een alternatieve crème. Dit kan heel ontspannend werken. Ook kan het de aandacht afleiden van de pijn.

Veelgebruikte alternatieve crèmes bij reuma zijn:

- Tijgerbalsem: tijgerbalsem maakt uw huid warm en vermindert zo de stijfheid
- Arnica-crème: arnica-crème helpt soms tegen pijn en werkt mogelijk ontstekingsremmend
- SRL-gel: SRL-gel is een homeopatisch middel. Resultaten zijn nooit aangetoond, maar sommige mensen met reuma ervaren wel verlichting

Als u één van deze crèmes wilt gebruiken, kunt u uw alternatieve behandelaar vragen om u een crème voor te schrijven. U kunt deze crèmes ook kopen bij drogist of apotheek. Hiervoor heeft u geen recept nodig. Overleg altijd met uw behandelend arts voordat u een alternatieve crème gaat gebruiken.

**NSAID** Een reguliere behandelaar schrijft soms ook een crème voor. Dit is meestal een crème met een NSAID zoals *diclofenac*. Deze crèmes worden door de huid opgenomen en werken direct op het gewricht. Het nadeel ervan is dat u niet precies weet hoeveel NSAID u opneemt.

Crèmes met een NSAID zijn ook te koop bij de drogist of bij de apotheek. Overleg altijd met uw behandelend arts voordat u op eigen initiatief zo'n crème gaat gebruiken.

**Bijwerkingen** Lees voor gebruik van een crème altijd de bijsluiter. Sommige smeersels kunnen bijwerkingen geven aan de huid, zelfs als zij helemaal natuurlijk en extra huidvriendelijk zijn. Bij crèmes met een NSAID kunnen wisselwerkingen optreden met andere medicijnen die u gebruikt. Daarom is overleg met uw arts belangrijk als u van plan bent een crème te gaan gebruiken.

## Warmte en kou

Extra warmte kan prettig zijn doordat het stijfheid en pijn tijdelijk verlicht. Soms kan een ijspakking juist verlichting brengen, bijvoorbeeld als u ontstoken gewrichten heeft. Overleg met uw arts of fysiotherapeut wat bij uw klachten aan te raden is.

**Wanneer kou en wanneer warmte?** Er bestaan veel vormen van reuma. Een aantal daarvan veroorzaakt gewrichtsontstekingen. Bij andere vormen van reuma heeft u last van pijn, maar zijn er geen ontstekingen. Meestal geeft kou bij ontstekingen verlichting, en warmte bij klachten zoals pijn en stijfheid, waarbij ontsteking geen rol speelt. Heeft u op dit moment een gewrichtsontsteking? Extra warmte kan uw klachten door de ontsteking zelfs verergeren. Daarom is het raadzaam om bij de keuze voor warmte of kou, eerst te overleggen met uw arts of fysiotherapeut waar u goed aan doet.

**Warmte** Warmte zorgt voor een betere doorbloeding van spieren en gewrichten. Bewegen doet daardoor (tijdelijk) minder pijn. Warmte vermindert ook de stijfheid. Een elektrische deken kan verlichting geven. Ook een warmtepakking kan helpen.

Laat deze nooit langer dan 15 minuten op de pijnlijke plek liggen en leg een warmtepakking nooit direct op uw huid.

Een warme douche of een warm bad kan ook prettig zijn, net als infrarood licht. Op dit gebied zijn verschillende producten verkrijgbaar, zoals een infraroodcabine. Deze kunt u zelf aanschaffen, maar het is verstandig om eerst bij een sauna of zwembad te proberen of het iets voor u is. Overleg hierover van tevoren met uw arts.

Ga liever niet onder de hoogtezoon of zonnebank om pijn en stijfheid tegen te gaan. Het is onduidelijk wat het effect is op uw huid en uw gezondheid. Een warmtepakking of warme douche is net zo effectief.

**Kou** Bij sommige klachten kan kou uw klachten tijdelijk verlichten. Bijvoorbeeld bij ontstoken, warme en gezwollen gewrichten. Uw fysiotherapeut geeft u advies en kan u een ijspakking geven. U kunt deze ook zelf leren toepassen. Leg een ijspakking nooit direct op uw huid, maar leg er een washandje tussen. Laat een ijspakking ook niet langer dan 20 minuten op het gewricht liggen.

## Omgaan met voetklachten

### Voetproblemen

Veel mensen met reuma hebben last van hun voeten. U kunt uw voeten zelf in conditie houden: wissel beweging en rust voor uw voeten af, verzorg ze goed en draag goede schoenen.

Probeer uw voetgewrichten zo soepel mogelijk te houden door voldoende te bewegen. Doe de oefeningen die u van uw oefen- of fysiotherapeut gekregen heeft.

Hoe zwaarder u bent, hoe meer uw voeten moeten dragen. Zorg er daarom voor dat u geen overgewicht krijgt. Bent u te zwaar? Dan is het van belang om af te vallen, eventueel met hulp van een diëtist.

Wat kunt u verder doen?

- Ga regelmatig naar een *pedicure*. Probeer zo weinig mogelijk zelf te dokteren als u bijvoorbeeld likdoorns heeft
- Was uw voeten elke dag met alkalivrije zeep en droog ze goed af, vooral tussen de tenen en bij de nagelriemen
- Knip uw teennagels recht en niet te kort af. Gebruik eventueel een vijl
- Draag sokken of kousen van wol of katoen (tegen transpirerende voeten) en zorg ervoor dat ze niet te strak zitten
- Vermijd grote temperatuurswisselingen. Neem dus ook geen wisselbad als uw voetgewrichten ontstoken zijn
- Controleer uw voeten elke dag op wondjes. Heeft u een wondje?

Neem dan geen voetbad. Ga naar uw arts of *podotherapeut* als een wondje niet binnen 5 dagen geneest of als het gaat ontsteken

### Goede schoenen

Confectieschoenen zijn meestal niet geschikt voor mensen met reuma. U kunt beter naar een speciaalzaak gaan of uzelf laten doorverwijzen naar een orthopedisch schoenmaker of een podotherapeut.

Een *orthopedisch schoenmaker* kan schoenen maken en aanpassen. Ook kan hij speciale zolen maken waarop u gemakkelijk loopt. Een podotherapeut maakt ook aangepaste zolen, maar maakt geen schoenen.

Let bij het aanschaffen van nieuwe schoenen op de volgende punten:

Een goede schoen

- is een halve tot een hele centimeter langer dan uw grootste teen
- is breed genoeg. Uw hiel moet stevig in het hielstuk zitten
- heeft een stevige hiel en zijstuk, en geeft voldoende steun
- knelt niet bij de bal van de voet
- is van leer (leer ventileert goed)
- heeft een buigzame zool met een hakhoogte van maximaal 3 centimeter
- heeft een hakoppervlak van minimaal 9 vierkante centimeter om zo genoeg steun aan uw voet te bieden
- biedt voldoende ruimte aan uw eigen steunzool of podotherapeutische inlegzool, zodat u uw voeten en tenen nog altijd goed kunt bewegen en afwikkelen.

U kunt het beste 's middags naar een schoenenzaak of schoenmaker gaan. Uw voeten zijn dan vaak wat dikker en u kunt dan beter inschatten hoe groot uw schoenen moeten zijn. Pas altijd beide schoenen. Uw ene voet kan groter zijn dan de andere.

Meer  
informatie

## Relevante adressen

### Reumafonds

Telefoon: 020 589 64 64  
Website: [www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

### Reumalijn

U kunt bij de Reumalijn uw vraag stellen.  
Bel 0900 20 30 300 (3 cent p.m.), bereikbaar op werkdagen  
tussen 09.00 en 12.00 uur.

### Pedicures

Telefoon: 0318 55 13 69  
Bereikbaar: elke werkdag van 9.00 tot 12.30 uur en van  
13.30 tot 15.00 uur  
Website: [www.provoet.nl](http://www.provoet.nl)

### Podotherapeuten

Telefoon: 035 624 63 88  
Website: [www.podotherapie.nl](http://www.podotherapie.nl)

### Fysiotherapeuten

Telefoon: 033 467 29 00  
Website: [www.fysiotherapeut.com](http://www.fysiotherapeut.com)

### Ergotherapeuten

Telefoon: 030 262 83 56  
Bereikbaar: van maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 16.00 uur  
Website: [www.ergotherapie.nl](http://www.ergotherapie.nl)

### Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck

Telefoon: 030 262 56 27  
Website: [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)

### Cursus “Reuma Uitgedaagd”

[www.reuma-uitgedaagd.nl](http://www.reuma-uitgedaagd.nl)

### Landelijke Vereniging voor Eerstelijnspsychologen

Telefoon: 020 667 39 56  
Website: [www.lve.nl](http://www.lve.nl)

### Stichting Pijn-Hoop

Website: [www.pijn-hoop.nl](http://www.pijn-hoop.nl)

## Help mee

Het Reumafonds is er voor mensen met reuma. Wij vinden het belangrijk om goede voorlichting te geven. Dit voorlichtingsmateriaal is mogelijk gemaakt door mensen die het Reumafonds een warm hart toedragen. Wij krijgen geen subsidie van de overheid. Wilt u ook helpen in de strijd tegen reuma? Alle giften, groot en klein, zijn welkom. Bankrekening NL 86 RABO 0123040000, Reumafonds Amsterdam.

# Woordenlijst

- *Anesthesist* Medisch specialist die tijdens operaties voor de verdoving zorgt en de levensfuncties van de patiënt in de gaten houdt. Wordt ook anesthesioloog genoemd.
- *COX-2-remmer* Dit is een medicijn die de verschijnselen van een ontsteking verlicht en pijn en stijfheid vermindert.
- *Diclofenac* NSAID, stofnaam van een pijnstiller en ontstekingsremmend middel.
- *NSAID* Afkorting van Non Steroidal Anti-Inflammatory Drug. Dit zijn medicijnen die de verschijnselen van een ontsteking verlichten en pijn en stijfheid verminderen.
- *Oefen- of fysiotherapie* Therapie die erop is gericht de conditie van gewrichten, pezen en spieren in stand te houden of te verbeteren en u een goede houding en manier van bewegen aan te leren.
- *Orthopedische schoenmaker* Iemand die aangepaste schoenen en steunzolen maakt.
- *Paracetamol* Een veelgebruikt middel tegen pijn en koorts. In normale doseringen zijn er weinig bijwerkingen.
- *Pedicure* Iemand die op vakkundige wijze uw voeten verzorgt.
- *Podotherapeut* Iemand die mensen met voetklachten helpt, bijvoorbeeld met een aangepaste zool.
- *Warmtepakking* Een pakketje dat langzaam warmte afgeeft, de circulatie verbetert en een ontspannend effect heeft.

# Colofon

Omgaan met klachten,  
september 2015

**Coördinatie** Afdeling Voorlichting en Informatie, Reumafonds, Amsterdam.

**Tekst** De teksten in deze brochure zijn tot stand gekomen onder eindverantwoordelijkheid van de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie, de Nederlandse Health Professionals in de Reumatologie en het Reumafonds.

Bij het samenstellen van de teksten zijn diverse deskundigen (referenten) betrokken, die een ruime ervaring hebben met de behandeling en begeleiding van patiënten met reumatische aandoeningen. Ook patiënten hebben een inhoudelijke bijdrage geleverd.

**Productiebegeleiding** pure | brand productions

**Illustraties** Paul Maasillustratie, Tilburg

Deze brochure wordt uitgegeven door de Stichting Nationaal Reumafonds (afgekort tot Reumafonds). Hierin zijn vertegenwoordigd de patiëntenorganisaties en de organisaties van de behandelaars.

Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de afdeling Voorlichting en Informatie van het Reumafonds in Amsterdam.

© 2015 Reumafonds, Amsterdam

De inhoud van deze brochure kunt u ook lezen of downloaden op [www.reumafonds.nl/patienten](http://www.reumafonds.nl/patienten). U bent dan verzekerd van de meest recente informatie. Voor vragen kunt u terecht bij de Reumalijn, T 0900 · 20 30 300 (3 cent p.m.).

# Meer informatie

## Reumafonds

Postbus 59091  
1040 KB Amsterdam

t 020 589 64 64

f 020 589 64 44

[info@reumafonds.nl](mailto:info@reumafonds.nl)

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

## Reumalijn

Voor al uw vragen over reuma  
t 0900 - 2030300 (3 cent p.m.), maandag  
t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur.

[info@reumalijn.nl](mailto:info@reumalijn.nl)