



regionaal reumacentrum  
zuidoost-brabant

# NIEUWSBRIEF

Regionaal Reumacentrum Zuidoost-Brabant

jaargang 2, nummer 1, september 2007

In deze Nieuwsbrief informeren wij u **4x per jaar** over de gang van zaken in en rondom ons Reumacentrum. U vindt ze in de wachtkamers van onze poliklinieken.

**DEZE NIEUWSBRIEF IS VOOR U, DUS NEEM GERUST EEN EXEMPLAAR mee!**

## In dit nummer:

- Fysiotherapie
- Rust roest
- Bewegen met reuma

### Redactie:

Mw. Dr. M.C.G.S. Jacobs  
Mw. Drs. J.F. Blokpoel  
Regionaal Reuma Centrum

### Aan dit nummer werkten mee:

Patty van Hout en Claudia van Luxemborg  
(fysiotherapeuten),  
Annet Gelderblom (reumaconsulente).

### Adres en telefoonnummer:

Regionaal Reumacentrum  
Zuidoost-Brabant,  
Postbus 90.052, 5600 PD Eindhoven  
telefoon: (040) 888 56 76

### Bezoekadres:

Het Reumacentrum is gevestigd in  
het gebouw naast de polikliniekangang  
van Máxima Medisch Centrum,  
locatie Eindhoven,  
Ds. Th. Fliednerstraat 1, Eindhoven

### Opmaak en druk:

Máxima Medisch Centrum  
Afdeling Visuele Presentatie

## Voorwoord

Geachte lezers van deze nieuwsbrief.

Voor de meeste mensen zit de zomervakantie er weer op. Goed uitgerust, vol-daan van de opgedane ervaringen, kunnen de dagelijkse bezigheden weer her-vat worden. Wat doen we zoal door de week: werken, het huishouden, oppassen op de kleinkinderen, hobby's, tuinieren, sporten. Over de laatste activiteit zal deze nieuwsbrief gaan. De fysiotherapeut zal u meenemen in haar visie op bewegen/sporten met een reumatologische aandoening. Twee onderwerpen die door haar belicht worden, zijn: de expertise van de fysiotherapeut en de resultaten van het RAPIT-onderzoek. Daarnaast geeft de reumaconsulente voorlichting en advies over beweging en sportbeoefening. Welke sporten zijn geschikt voor iemand met een gewrichtsaandoening? Hoe breng je evenwicht in het dagprogramma thuis en op het werk? Waar is informatie over aange-paste sportgroepen te vinden? Vragen, waar de reumaconsulente een ant-woord op kan geven. In het laatste stuk zijn specifieke beweegtips en voorde-len van enkele sportactiviteiten te lezen.

Veel leesplezier!

## Fysiotherapie bij reumapatiënten in Máxima Medisch Centrum (MMC)

### Fysiotherapeuten in MMC

De fysiotherapeuten van Máxima Medisch Centrum behandelen patiënten die in het ziekenhuis zijn opgenomen en patiënten die poliklinisch naar de afdeling fysiotherapie komen. Reumapatiënten behoren tot een van de patiëntengroepen die wij behandelen. De afdeling houdt zich al tientallen jaren bezig met reumazorg en werkt nauw samen met de reumatologen en andere hulpverleners (zoals de physician assistant, reumaconsulente, ergotherapeut,



*In het Regionaal Reumacentrum Zuidoost-Brabant wordt de zorg voor reu-mapatiënten geconcentreerd. Dit vergemakkelijkt de samenwerking tussen reumatologen en ondersteunende medewerkers, zoals physician-assistants, reumaconsulentes, andere hulpverleners en paramedici, waardoor de zorg aan reumapatiënten zo optimaal mogelijk wordt.*

psycholoog en verpleegkundigen). Er is veel kennis en expertise opgebouwd op het gebied van reuma.

### Professional

Een fysiotherapeut is een professional op het gebied van het bewegingsapparaat (gewrichten en spieren) en helpt patiënten met een reumatologische aandoening die problemen hebben met bewegen. Denk hierbij aan het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten, beroep en/of hobby's. Deze problemen kunnen veroorzaakt worden door pijn, zwelling, stijfheid, vermoeidheid, een verminderde conditie of weinig kracht. Patiënten worden zowel in groepsverband als individueel behandeld. De fysiotherapeut kan ook patiënten begeleiden die weinig ervaring hebben met recreatief bewegen en sporten. Hierbij wordt geleerd waar de grenzen liggen en waar men op moet letten. Leren ontspannen en omgaan met de gevolgen van een reumatologische aandoening maken tevens deel uit van de behandeling.



### Reuma en sporten

Onze ervaring leert dat patiënten vaak verbaasd zijn over wat ze allemaal nog kunnen op het gebied van bewegen. Het deelnemen aan de groepsoefentherapie werkt hierin over het algemeen zeer stimulerend. Plezier tijdens het bewegen en contact met andere patiënten werkt in de regel extra motiverend.

Dat fysiotherapie in de zorg rondom patiënten met een reumatologische aandoening een belangrijke plaats inneemt, is niets nieuws. Wel is de fysiotherapeutische behandeling voor deze patiënten duidelijk veranderd. Algehele rust en massage zijn op de achtergrond geraakt en het bewegen staat centraal. Door regelmatig te bewegen blijven de gewrichten en spieren in goede conditie en

blijft het uithoudingsvermogen op niveau. Op deze manier zijn de dagelijkse activiteiten beter vol te houden. In beweging blijven is daarom erg belangrijk.

### Reumatoïde Artritis Patiënten In Training (RAPIT)

Enkele jaren geleden werd er op onze afdeling een wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd, waarin het effect van intensieve oefentherapie werd onderzocht. Uit dit 'RAPIT-onderzoek' is gebleken dat ook het 'intensief bewegen' over het algemeen heel geschikt is voor reumapatiënten. De training bestond uit een warming up, waarna fietstraining, een circuit, sport/ spel en een cooling down.

### Meer informatie

Als u door uw arts of physician assistant verwezen bent naar de fysiotherapeut, is het mogelijk om poliklinisch op de afdeling fysiotherapie in het Máxima Medisch Centrum behandeld te worden.

Heeft u naar aanleiding van dit artikel vragen over fysiotherapie of over sporten, dan kunt u contact opnemen met Patty van Hout of Claudia van Luxemborg (afdeling fysiotherapie tel. 040-888 5332).

Sporten verhoogt de spierkracht, verbetert de conditie en vermindert problemen met de uitvoering van dagelijkse activiteiten. Ook werd in het onderzoek gezien dat er geen gevaar is voor extra schade aan de gewrichten ten gevolge van het sporten. Echter als patiënten al duidelijke beschadigingen hebben in knieën en heupen ten gevolge van de reumatische aandoening, wordt geadviseerd niet te intensief te sporten.

Naast de positieve effecten op het bewegingsapparaat, is sporten ook goed voor de geest. Patiënten die sporten, hebben minder last van angst en depressies.

---

## De reumaconsulente

'Als reumaconsulente geef ik mensen die een reumatische aandoening hebben voorlichting, informatie en advies over tal van zaken.

De grootste groep patiënten die ik zie, zijn mensen die net de diagnose te horen hebben gekregen. Juist zij hebben vaak veel vragen op het gebied van beweging en sportbeoefening' aldus Annet Gelderblom (reumaconsulente).

### Veel vragen en onzekerheden

Bewegen kan pijn doen. En de ziekte zorgt vaak voor een toename van stijfheid en vermoeidheid. Patiënten kunnen zichzelf gaan ontzien. Dat is logisch, en ze vragen zichzelf waarschijnlijk ook af wat ze wel of niet moeten doen. De conditie gaat achteruit doordat men meer stil zit. Sportbeoefening wordt vaak verminderd of helemaal gestopt. Er is onzekerheid of dit zo blijft of dat er weer een

tijd komt dat het sporten hervat kan worden. Een andere vraag die vaak gesteld wordt, is welke sportactiviteiten geschikt zijn? Dezelfde vragen en onzekerheden gelden voor beweging in het dagelijks leven zoals in het huishouden of op het werk.

Wat is er mogelijk, waar moet je op letten, waar kun je terecht?

### **Bewegen is goed! Rust roest!**

Bewegen is, juist voor mensen met een reumatische aandoening, heel goed. Het maakt de spieren en gewrichten sterker en soepeler, waardoor pijn en stijfheid verminderen. Door de conditie op peil te houden, heeft men minder



snel last van vermoeidheid. Van een eindje wandelen, een fietstocht door het bos, een halfuurtje zwemmen, krijgt men energie. Men voelt zich daarna over het algemeen beter. Sommige mensen met een reumatische

aandoening hebben dit gevoel al een tijd niet gehad. Aan de slag blijven in het werk of in huis en tuin geeft ook afleiding van pijn. Gewrichten en spieren zijn gemaakt om te bewegen!

### **Denk aan uw grenzen**

Als de reuma actief is en ontstekingen u parten spelen, zult u niet kunnen doen wat u gewend bent. U zult moeten luisteren naar wat het lichaam, de gewrichten aangeven. Als een activiteit veel pijn doet, kunt u daar beter (tijdelijk) mee stoppen. Als u na een activiteit veel pijn in de gewrichten krijgt, die langer dan 2 uur aanhoudt, dan kunt u het de volgende keer beter wat rustiger aandoen.

Als uw conditie verminderd is, doordat u langere tijd minder hebt gedaan, zult u uw conditie ook stapsgewijs weer moeten opbouwen. Ook topsporters moeten een trainingsschema volgen alvorens ze een medaille kunnen winnen!

### **Evenwicht**

Belangrijk is ook om te zorgen voor evenwicht in het dagprogramma en activiteiten steeds af te wisselen met periodes van rust en/of ontspanning. Dus na de wandeling eerst een koffiepauze en daarna pas de volgende activiteit. Of, misschien nog leuker, tijdens de wandeling een terrasje pikken en daarna weer verder! Hoe lang die wandeling kan duren, dat merkt u zelf aan uw lichaam.

Deze afwisseling tussen rust en beweging/activiteit is ook belangrijk op het werk of in het huishouden. Zeker als u minder energie hebt, kunt u met afwisseling veel meer dan

u nu mogelijk acht. Als alle energie achter elkaar verbruikt wordt, is men eerder afgebrand dan wanneer deze over de dag verspreid wordt. Zorg ook dat u goed weet waaraan u de energie wilt besteden; zeker als u minder energie hebt, is het verstandig keuzes te maken!

### **Welke sporten?**

Over het algemeen zijn rustige sporten zoals wandelen, fietsen, zwemmen (met name in extra warm water), nordic-walking, low-fitness heel geschikt voor mensen met een reumatologische aandoening. Intensievere vormen van sport, zoals voetbal en tennis, zijn ook goed mogelijk. Voordat deze sporten hervat worden, mogen de gewrichten niet meer ontstoken zijn. Daarnaast is het belangrijk dat de gewrichten niet dikker worden of (steeds meer) pijn gaan doen na het sporten.

### **Waar kunt u terecht met vragen?**

Als u niet goed weet wat uw grenzen zijn of of de sport die u beoefent voor u geschikt is, kunt u voor informatie naar een fysiotherapeut gaan in Máxima Medisch Centrum (zie artikel 'Fysiotherapie bij reumapatiënten'). Met uw reumatoloog of physician assistant kunt u een eventuele verwijzing naar de fysiotherapeut bespreken.



Reumapatiëntenverenigingen bieden hun leden allerlei bewegingsactiviteiten aan in groepsverband; dat kan een gezellige en stimulerende activiteit zijn. Voorbeelden zijn: hydrotherapie (onder begeleiding van een therapeut oefenen in extra warm water), wandelen, tai chi, yoga en badminton.

Kijk voor meer informatie in de folders van de verschillende patiëntenverenigingen in onze regio. Of kijk eens in de nieuwe brochure van het Reumafonds "Logboek bewegen met reuma", of op de websites:

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

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

[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

Folders zijn verkrijgbaar bij het Reumafonds (Tel. 0900-2030300 of via [info@reumalijn.nl](mailto:info@reumalijn.nl)) en u vindt ze ook in de wachtruimte van ons Reumacentrum. Ook bij de reumaconsulente kunt u informatie krijgen.

Annet Gelderblom, reumaconsulente

# Bewegen met reuma

## Beweegtips

- Kies voor een vorm van bewegen die u leuk vindt en die bij u past. U kunt dit dan makkelijker volhouden, ook over een langere periode.
- Streef ernaar om minimaal een half uur per dag te bewegen.
- Luister naar uw lichaam; voorkom overbelasting van uw gewrichten.
- Herhaal oefeningen wanneer uw gewrichten niet pijnlijk en gezwollen zijn.
- Geef uzelf de ruimte om tijdens het bewegen even rust te nemen.
- Bouw de duur, de intensiteit en de frequentie geleidelijk op.
- Neem oefeningen op in uw dagelijkse bezigheden.
- Vermijd tocht en kou tijdens het oefenen.
- Houd uw gewrichten tijdens het oefenen goed warm.
- Beweeg op een zachte ondergrond als dat prettiger voelt.
- Draag schoenen met schokabsorberende zolen.

## Wist u dat zwemmen uitermate geschikt is voor mensen met reuma?

### Want:

- water werkt kalmerend
- pijn en stijfheid worden verlicht
- warm water zorgt voor ontspanning van spieren en een verbeterde bloedcirculatie

- dankzij de weerstand van het water kunt u uw spierkracht op een 'lichte' manier verbeteren

## Wist u dat sportief wandelen voordelen heeft?

### Omdat:

- het een verantwoorde trainingsopbouw heeft
- het een makkelijke en natuurlijke beweging is
- u er weinig voor nodig hebt
- het overal kan

## Wist u dat fietsen ook goed mogelijk is?

### Maar:

- begin een fietstocht altijd rustig om op te warmen. En rijd aan het eind rustig uit.
- bouw de afstand en intensiteit geleidelijk op
- trap zo licht mogelijk
- zorg voor een comfortabele stand van zadel en stuur

(Overgenomen uit 'logboek: bewegen met reuma'; folder van het reumafonds)



# Mededeling

## Oproep:

Is er een onderwerp waar u graag eens meer over wilt lezen?

Laat het de redactie weten.