



REUMA IS GÉÉN OUDEMENSENZIEKTE

Eén op vijf mensen krijgt vroeg of laat te maken met een reumatische aandoening. Dit is een grote groep! Veel van hen zijn jonger dan 60 jaar, wat meteen het beeld van het 'oude vrouwtje met reuma' ontkracht. Wist u dat zelfs kinderen reuma kunnen krijgen?

Wat is reuma?

In de volksmond wordt reuma vaak gebruikt om pijn en stijfheid in de gewrichten en de spieren te verklaren, maar reuma is meer dan dat. Het is een verzamelnaam van een tweehonderdtal verschillende aandoeningen die gewrichten, spieren, pezen maar ook organen kunnen aantasten. De meest bekende vormen van reuma zijn artrose, reumatoïde artritis (RA) en spondyloartritis (de ziekte van Bechterew). Maar ook sclerodermie, psoriatische artritis, kinderreuma en zelfs fibromyalgie behoren tot de groep van reumatische aandoeningen.

Wat zijn de belangrijkste symptomen?

Pijn en vermoeidheid zijn zaken die bijna elke persoon met een reumatische aandoening ervaart. Door de aantasting van de gewrichten hebben sommige mensen een beperkte bewegingsvrijheid en kunnen zwellingen ontstaan. Bij ernstige vormen kan er een vervorming aan de gewrichten voorkomen. Ochtendstijfheid, 's nachts wakker worden van de pijn en een aanslepende en onverklaarbare vermoeidheid zijn signalen om een dokter te raadplegen. De symptomen zijn niet elke dag even aanwezig.

Reumapatiënten kennen periodes waarin het moeilijk gaat, maar evengoed ook dagen waarin ze gewoon kunnen functioneren. Dit maakt het voor de mensen in de omgeving moeilijk om de ziekte te begrijpen: de ene dag kan iemand niet uit bed, de volgende dag wordt het hele huis gepoetst.

Zijn reuma en artritis hetzelfde?

Er bestaan vier grote groepen van reumatische aandoeningen:

- de ontstekingsreuma's of artritis, die vooral voorkomt in gewrichten en pezen. Mensen met deze reumavorm ervaren pijn, zwelling van enkele gewrichten, stijfheid en/of krachtvermindering...
- de systeemziektes die het bindweefsel aanvallen en overal in het lichaam chronische ontstekingen kunnen veroorzaken. Naast gewrichten kunnen ook de organen aangetast worden.
- de metabool-degeneratieve aandoeningen of slijtagereuma, zoals artrose of osteoporose. Deze vormen komen vaker voor naarmate men ouder wordt.
- de weke-delen reuma's die de omgeving rond het gewricht aantasten: pezen, spieren... Vooral fibromyalgie is hier een bekende vorm van.

Kan reuma genezen worden?

Er bestaan vandaag nog geen medicijnen die reuma kunnen genezen. Wel zijn er behandelingen die de ziekte bij veel mensen onder controle kunnen houden, zodat ze een vrij normaal leven kunnen leiden.

Hoe sneller een juiste diagnose wordt gesteld, hoe beter! Het is heel belangrijk om

zo snel mogelijk met een behandeling te starten zodat blijvende schade kan vermeden worden. Nadien is een strikte opvolging door een reumatoloog en eventueel nog andere specialisten en de huisarts altijd nodig om opstoten van de ziekte te vermijden. En natuurlijk geldt voor reumapatiënten ook dat ze gezond moeten leven en, zij het aangepast, voldoende moeten bewegen.

Sinds de komst van biologische medicijnen zijn de vooruitzichten voor mensen met ontstekingsreuma fel verbeterd. Voor de andere drie groepen is het vaak nog zoeken om een gepersonaliseerde behandeling te vinden die aanslaat. Corticoïden worden in de reumatologie nog vaak voorgeschreven omdat deze ontstekingsremmers kunnen zorgen voor een snelle verbetering.

Kan iedereen reuma krijgen?

Op reuma staat geen leeftijd, noch geslacht of afkomst spelen een rol. Ook kinderen kunnen reuma krijgen. Omdat deze vorm zo onbekend is, krijgen zij en hun ouders met veel vooroordelen te maken.





Pijnverlichting in een handomdraai

Nexcare COLDHOT™

Artritis, artrose of reuma ...

☀️ Het aanbrengen van warmte op de gewrichten verlicht de pijn ten gevolge van reuma, artrose of reumatoïde artritis (buiten de acute fases).

❄️ Koude biedt dan weer verlichting in geval van ontstekingen (artritis).

De Nexcare kompressen vormen - zowel warm als koud- een natuurlijk en efficiënt niet-medicamenteus middel om pijn, ingevolge artritis, artrose of reumatoïde artritis, te verlichten.



**99% BIOLOGISCH
AFBREEKBARE GEL.**
* 99% actieve ingrediënten, volgens 84/449/EEG.

Leidmerk in zijn segment zijn de Nexcare™ ColdHot™ producten: medische hulpmiddelen en dragen dus de CE-markering. Vraag advies aan uw apotheker.



Het is daarom belangrijk om open te zijn over de ziekte tegenover vriendjes, klasgenootjes en familie. Sommige vormen komen meer voor bij vrouwen, zoals osteoporose, lupus of reumatoïde artritis. Andere vormen treffen dan weer meer mannen, zoals spondyloartritis.

Deze organisaties verenigen zich in het samenwerkingsplatform ReumaNet. Via dit platform kan je aan alle nodige informatie geraken over reumatische aandoeningen, behandelingen, reuma en werk of school, sociale tegemoetkomingen, het omgaan met de ziekte, contact met lotgenoten enz...

Can je zelf iets doen om reuma te voorkomen?

Sommige vormen van reuma zijn genetisch bepaald, maar dan nog heb je een 'trigger' nodig waardoor de ziekte naar buiten komt. Roken kan zo'n trigger zijn maar er zijn nog heel wat andere onbekende factoren. Daardoor is het onmogelijk om reuma te voorkomen. Ook op je voeding letten geeft geen garantie. Bij reumatische aandoeningen faalt het immuunsysteem: het valt het eigen lichaam aan. Daar heb je als persoon zelf weinig vat op al is een gezonde levensstijl altijd aan te raden.

ReumaNet vind je via www.reumanet.be. Kinderen en hun ouders kunnen terecht op de speciale site-op-maat: www.ikhebreuma.be

Nele Caeyers
info@reumanet.be



Als je eenmaal reuma hebt, kan je wel veel doen om de ziekte mee onder controle te krijgen. Het is belangrijk om een goede communicatie te voeren met de behandelende artsen. Leg alle vragen op tafel, bespreek mogelijke behandelingsopties en neem de voorgeschreven medicatie correct in. Zoek ook zelf informatie op en neem contact op met een patiëntenorganisatie en/of lotgenoten. Mensen die hetzelfde meemaakten, hebben vaak nuttige tips om het dagelijkse leven makkelijker te maken én zelf de ziekte te managen

Waar kan ik terecht voor meer informatie?

Er bestaan verschillende patiëntenorganisaties die elk een bepaalde vorm van reuma vertegenwoordigen.

FUTURO
Products
Live More

Artrose?

IK BEN NIET TE STUITEN.



Laat artrose u niet tegenhouden. Leef het leven zoals u zelf wilt. Futuro™ is hier om u daarbij te helpen. Onze braces en bandages zorgen voor comfort, steun en pasvorm en verlichten zo gewrichtspijn veroorzaakt door artrose. Fietsen, breien, shoppen, schrijven, computeren of sms'en... U bent niet te stuiten...

