

Omgaan met klachten

Klachten die veel voorkomen bij reuma zijn pijn, stijfheid en vermoeidheid. Hoe meer last je hebt van deze (of andere) klachten, hoe meer je dit merkt als je jouw dagelijkse bezigheden doet.

Als het je lukt om zo goed mogelijk met je klachten om te gaan, kan dat helpen om de dingen te doen die je moet en graag wilt doen. Ook kan het helpen om je klachten behapbaar te houden voor jezelf. Er zijn veel tips en we geven je informatie over omgaan met pijn, stijfheid en vermoeidheid. Ook lees je waar je verdere informatie en ondersteuning kan krijgen. Bijvoorbeeld bij behandelaars, zoals je arts, een ergotherapeut of een oefen- of fysiotherapeut.

Lees hieronder tips en informatie hoe jij jouw balans vindt in het omgaan met je klachten:

Tips voor je leefstijl

Wissel beweging en rust af

Het is belangrijk om te blijven bewegen. Zo houd je je spieren en gewrichten in conditie en voorkom je dat deze stijf worden. Bewegen is ook goed voor je geest, het helpt tegen lusteloosheid. Overdrijf hierbij niet, maar probeer een balans te vinden tussen rust en activiteit. Rust geeft jouw lichaam de kans om weer bij te komen als je actief bent geweest. Waar de balans ligt is voor iedere persoon en voor iedere situatie verschillend. Luister hierbij goed naar je lichaam, je lichaam geeft aan wat het wel en niet kan.

Wil je meer informatie over de balans tussen rust en bewegen, verstandig belasten en welke sporten geschikt voor jou kunnen zijn?

Ontspanning en ontspanningsoefeningen

Als je lange tijd veel pijn hebt dan kan dat stress geven. Misschien voel je je uitgeput, ben je sneller bezorgd of voel je je gespannen.

Ontspannen en ontspanningsoefeningen kunnen jou helpen om je stress en ook je pijn te verminderen.

Bekijk hieronder een filmpje over hoe je met stress kan omgaan.

Dit filmpje is van E-Excercise, Academische Werkplaats eerstelijns Fysiotherapie en Koninklijk

Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Ontspanningsoefeningen

Met ontspanningsoefeningen kun je jouw pijn verlichten. Ook word je er lekker rustig van. Je kunt voor je ontspanning denken aan yoga, Tai chi of meditatie. Hiervoor geldt wel: oefening baart kunst. Het kan een paar weken duren voordat je resultaat merkt.

Hoe kom je aan ontspanningsoefeningen?

- Vraag advies aan je fysiotherapeut of je oefentherapeut, als je ontspanningsoefeningen wilt leren. Soms heeft de fysiotherapie-praktijk zelf video's zodat je ze thuis gemakkelijk kan proberen.
- Beluister ontspanningsoefeningen op de [website van Mind](#).
- Kijk op [YouTube](#) voor een ontspanningsoefening die jou aanspreekt

Let op je lichaamshouding

Met een goede lichaamshouding kun je voorkomen dat je je lichaam onnodig belast. Voor een goede lichaamshouding bij zitten, staan, liggen en tillen zijn een aantal slimme tips.

Goed slapen

Een goede nachtrust is van groot belang. Als je slecht slaapt, word je moe. Als je moe bent, verdraag je pijn en stijfheid minder goed. Zorg ervoor dat je een goed matras, kussen en dekbed hebt die bij jou past. Wat een goed matras is, is voor iedereen verschillend. Er is geen echt reumamatras.

Gezond eten

Over het effect van voeding op jouw klachten is nog lang niet alles bekend. Sommige mensen met reumatische klachten geven aan minder last te hebben als ze hun voedingspatroon op een bepaalde manier aanpassen. Probeer voor jezelf uit te vinden welk voedsel voor jou goed of slecht werkt. Eet in ieder geval gevarieerd en gezond en probeer een gezond gewicht te houden.

Praat erover

Wees eerlijk en vertel het de mensen in jouw omgeving als iets niet gaat. Durf nee te zeggen. En vraag om hulp als je die nodig hebt. Hoe meer hulp je vraag voor wat je niet kan, hoe meer energie je overhoudt voor activiteiten die jij belangrijk vindt.

Omggaan met vermoeidheid

Vermoeidheid bij reuma is een andere dan de normale vermoeidheid die je krijgt na een lange dag, na zware inspanning of door een gebrek aan slaap.

Deze vermoeidheid wordt door de reuma veroorzaakt. En de vermoeidheid bij reuma is langdurig. Een nacht goed slapen brengt dan ook vaak geen verbetering.

Van de vermoeidheid door je reuma heb je zowel geestelijk als lichamelijk last. Je leest wat er over deze vermoeidheid bekend is en hoe je daar zelf zo goed mogelijk mee kan omgaan.

Of bekijk een filmpje van behandelcentrum Reade over vermoeidheid:

Omgaan met pijn

De meeste mensen met reuma hebben er vaak last van: pijn. Pijn kan verschillende oorzaken hebben, zoals pijn door een gewrichtsontsteking, na een operatie, na belasting of pijn zonder aanwijsbare reden. We delen tips en informatie hoe je kan omgaan met je pijn en welke behandelingen er bestaan om je pijn te verminderen.

Bekijk hieronder een filmpje over pijn bij reuma van behandelcentrum Reade:

Pijn bij reuma:

Kan jij achterhalen waar je pijn vandaan komt? Denk aan de volgende mogelijkheden:

- Als je pijn hebt na een operatie, overleg dan met je behandelaar wat goed voor je is: rust of juist (rustig) bewegen.
- Heb je pijn gekregen na een behandeling bij de fysio- of oefentherapeut, houd dan goed bij waar je precies pijn hebt en hoe lang de pijn aanhoudt. Meld het bij een volgend bezoek aan je therapeut zodat hij er rekening mee kan houden.
- Krijg je na een gewone dagelijkse bezigheid pijn die langer dan een dag aanhoudt? Dan is er waarschijnlijk sprake van overbelasting. Het is dan slim om na te gaan wat je precies gedaan hebt en hoe je dit deed. Probeer te bedenken wat je een volgende keer anders kunt doen om die overbelasting te voorkomen.
- Heb je pijn zonder dat er een inspanning, behandeling of ingreep aan vooraf is gegaan? Dat kan betekenen dat je aandoening actiever wordt. Soms gaat dit gepaard met ontstekingen aan je gewrichten. Een gewricht is ontstoken als het warm aanvoelt, gezwollen is en pijn doet.

Probeer de oorzaak van je pijn te ontdekken en een manier te vinden om ermee om te gaan. Overleg

eventueel met jouw arts of therapeut.

Rust en beweging

Als je pijn hebt, is het meestal verstandig om te blijven bewegen. Ook als jouw aandoening actiever wordt. Zo voorkom je dat het gewricht stijf en nóg pijnlijker wordt. Overleg altijd met je arts wat je het beste kunt doen als je meer pijn krijgt aan je gewrichten.

Bekijk hieronder een filmpje over bewegen met pijn:

Dit filmpje is van E-Excercise, Academische Werkplaats eerstelijns Fysiotherapie en Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Probeer altijd een balans te vinden tussen voldoende rust en beweging. Om erachter te komen waar bij jou die balans ligt, is het handig dat je een pijndagboek bijhoudt. Daarin houd je bij welke bewegingen je gedaan hebt en hoeveel pijn je hebt op een schaal van 0 tot 10. Zo krijg je een goed overzicht van bewegingen die meer of juist minder pijn veroorzaken.

In beweging blijven helpt. Maar je kunt meer doen tegen pijn. Denk aan ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Vraag een oefen- of fysiotherapeut om advies.

Medicijnen

Om de pijn te verlichten adviseert je arts meestal in eerste instantie eenvoudige pijnstillers, zoals paracetamol. Je kunt deze zonder recept kopen bij de drogist of apotheek. Lees voor gebruik de bijsluiter en let goed op de maximale dosering.

Als deze pijnstillers onvoldoende werken of als je een ontsteking hebt, dan schrijft je arts vaak pijnstillers met een ontstekingsremmende werking voor (zogenaamde NSAID's).

Deze zijn ook als crème verkrijgbaar. Je hebt meestal een recept nodig van je huisarts of reumatoloog. Deze crèmes worden door de huid opgenomen en werken direct op het gewricht. Het nadeel ervan is dat je niet precies weet hoeveel NSAID je in je lichaam opneemt en er kunnen wisselwerkingen optreden met andere medicijnen die je gebruikt.

Als je deze medicijnen niet mag gebruiken van je arts of als deze medicijnen ook onvoldoende werken, dan heeft je arts de mogelijkheid je een andere vorm van pijnstillers voor te schrijven: zogenaamde opioïden of morfineachtige pijnstillers. Deze middelen zijn alleen met een recept verkrijgbaar. Ze kunnen bijwerkingen als slaperigheid en verstopping geven.

Lees meer over medicijnen die gebruikt worden bij reuma, wat ze doen en hoe het zit met de bijwerkingen. Overleg altijd met je arts en apotheker welke middelen geschikt voor je zijn, ook als je van plan bent iets te kopen bij de drogist. Welk medicijn je ook gebruikt, lees altijd goed de bijsluiter.

Warmte

Extra warmte kan prettig zijn doordat het pijn tijdelijk verlicht. Heb je op dit moment een gewrichtsontsteking? Extra warmte kan de ontsteking verergeren. Overleg met je arts of fysiotherapeut wat bij jouw klachten aan te raden is.

Warmte zorgt voor een betere doorbloeding van spieren en gewrichten. Bewegen doet daardoor (tijdelijk) minder pijn. Warmte vermindert ook de stijfheid.

Voorbeelden van toevoegen van extra warmte zijn:

- Een warmtepakking. Laat deze nooit langer dan 15 minuten op de pijnlijke plek liggen en leg een warmtepakking nooit direct op je huid.
- Een warme douche of een warm bad.
- Infrarood licht. Op dit gebied zijn verschillende producten verkrijgbaar, zoals een infraroodcabine. Deze kan je zelf aanschaffen, maar het is slim om eerst bij een sauna of zwembad te proberen of het iets voor je is.

Ga liever niet onder de hoogtezon of zonnebank om pijn en stijfheid tegen te gaan. Het is onduidelijk wat het effect is op je huid en je gezondheid.

Kou

Bij sommige klachten kan kou je klachten tijdelijk verlichten. Bijvoorbeeld bij ontstoken, warme en gezwollen gewrichten. Een ijspakking is een veelgebruikt middel hiervoor. Leg een ijspakking nooit direct op je huid en leg er een washandje tussen. Zo voorkom je blaren op je huid. Laat een ijspakking ook niet langer dan 20 minuten op het gewricht liggen. Het is raadzaam om bij de keuze voor warmte of kou eerst te overleggen met je arts of een fysiotherapeut waar je goed aan doet.

Overige middelen tegen pijn

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

Er zijn ook cursussen die je kunnen helpen beter om te gaan met pijn. Bijvoorbeeld ReumaUitgedaagd! of neem contact op met de stichting Pijn-Hoop.

Als er niets aan de oorzaak van je pijn te doen is en je er blijvend (chronisch) last van hebt, is mogelijk een pijnpoli een mogelijkheid voor je. Hier werken anesthesiologen samen met andere behandelaars om

je pijn zo goed mogelijk te behandelen. Overleg met je huisarts of reumatoloog of een pijnpoli iets voor je is. Jouw arts kan je doorverwijzen.

Omgaan met stijfheid

Bijna iedereen met een vorm van reuma heeft wel eens last van stijve gewrichten. Probeer bij te houden wanneer je last hebt van stijfheid. Is dit bijvoorbeeld vaak als je wakker wordt? Of misschien als je lang gezeten hebt? Je kunt stijfheid op verschillende manieren verlichten of voorkomen. Lees tips en info wat je zelf kan doen en waar een behandelaar mee kan helpen.

Wat kan je zelf doen?

Je kan zelf de stijfheid in je lichaam verminderen met de volgende tips:

- Wissel zitten en staan af. Dit voorkomt dat je langdurig in één houding zit. Op kantoren zie je steeds vaker zit-sta bureau's staan.
- Ontkom je er niet aan dat je lang moet zitten? Plaats (of vraag) dan een fiets voor onder of voor je bureau. Zo blijf je regelmatig in beweging.
- Heb je een zware klus te doen? Bouw dan genoeg pauzes in of verspreid de klus over meerdere dagen.

Medicijnen of oefeningen

Bespreek je klachten met je arts of therapeut. Mogelijk kan je arts je medicijnen of crèmes voorschrijven. Een oefen- of fysiotherapeut kan je oefeningen geven die helpen tegen stijfheid.

Smeren tegen stijfheid

Sommige mensen met reuma geven aan dat het smeren van een bepaalde crème bij hen stijfheidsklachten vermindert en ontspannend werkt. Van de meeste van deze crèmes is echter niet aangetoond dat ze helpen tegen pijn of ontstekingen.

Veelgebruikte alternatieve crèmes bij reuma zijn:

- Tijgerbalsem: tijgerbalsem maakt jouw 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

Overleg altijd met je behandelend arts voordat je een alternatieve crème gaat gebruiken.

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.

Wie kan je helpen bij het omgaan met je klachten?

Doe het niet alleen: zoek steun en advies bij jouw zoektocht naar het omgaan met je klachten. Je kan denken aan praktische hulp, en het gebruik van hulpmiddelen. Ook kan je denken aan een luisterend oor en iemand die jouw emoties begrijpt. Lees hier op welke mensen of instanties je een beroep kan doen.

Vrienden, familie of burens

Mogelijk zijn vrienden, burens of familieleden bereid je te helpen met steun, begrip of bepaalde praktische zaken. Bespreek met hen welke hulp je precies nodig hebt en maak duidelijke afspraken over wie wat doet en wanneer. Praat ook met je naasten over je emoties. Of zoek contact met andere mensen met reuma; onderlinge herkenning is vaak heel steunend en je kan onderling tips uitwisselen.

Het hebben van een (chronische) aandoening kost tijd om te verwerken en een plek in je leven te geven. Je leest meer in Omgaan met de aandoening.

Praktische adviezen

Zoek contact met iemand die je praktisch advies kan geven over het omgaan met jouw beperking(en). Dit is bijvoorbeeld een ergotherapeut of een oefen- of fysiotherapeut. Deze behandelaars vertellen je bijvoorbeeld hoe je beperkingen zo veel mogelijk kunt voorkomen en welke hulpmiddelen je daarbij helpen. Ook een reumaconsulent of reumaverpleegkundige in het ziekenhuis weet veel over omgaan met klachten.

Steun bij de verwerking van reuma

Het vinden van een weg in het omgaan met reuma is niet eenvoudig. En naast praktische en dagelijkse problemen, kun je ook last hebben van ups en downs. Het wennen aan reuma in jouw leven is een verwerkingsproces. Daar komen vaak gevoelens als verdriet, boosheid of angst bij kijken. Uiteindelijk kan je reuma meer een plek in je leven geven, maar soms is een steun in de rug prettig. Kom je er zelf niet uit? Je kunt bijvoorbeeld terecht bij jouw huisarts, een reumaconsulent, een psycholoog of een MEE-consulent.

Revalidatiebehandeling

Heb je veel klachten, zoals vermoeidheid, pijn of stijfheid en veel last van beperkingen? Je kan overleggen met je huisarts of je reumatoloog of je begeleiding in een revalidatiecentrum kan krijgen. Daar werken verschillende behandelaars in een team samen om je te helpen. Ze leren je hoe je beperkingen kunt voorkomen of verminderen, of hoe je er het beste mee kunt omgaan.

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

Kijk bij de veelgestelde vragen over leven met reuma