

Reuma

# Wat is reuma?

*Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen van je 'bewegingsapparaat', die niet door een ongeval zijn veroorzaakt. Je 'bewegingsapparaat' bestaat uit je gewrichten, spieren, pezen en botten. Het zorgt ervoor dat je je lichaam kan bewegen. Bij sommige reumatische aandoeningen zijn ook de organen betrokken. Organen zijn bijvoorbeeld je longen, je hart of je nieren.*

Iedereen kan reuma krijgen, op elke leeftijd. Er zijn dus ook kinderen met een vorm van reuma. Een op de negen mensen in Nederland heeft een vorm van reuma. En elke dag komen er 700 mensen bij.

Ruim 2 miljoen mensen leven dagelijks met pijn, stijfheid en vermoeidheid door hun reuma. Bij de meeste vormen van reuma zijn de klachten goed te behandelen. Maar reuma zelf is nog niet te genezen. Vaak is reuma onzichtbaar. Het is aan de buitenkant niet te zien.

## Soorten reuma

Er bestaan een paar grote groepen van reuma:

1. auto-immuunziekten/ontstekingsreuma
2. artrose
3. jicht
4. osteoporose
5. weke delen-reuma

## Auto-immuunziekten/ontstekingsreuma

Bij deze vormen van reuma ziet het immuunsysteem gezonde cellen als kwade indringers en valt het je eigen lichaam aan, waardoor ontstekingen in je gewrichten ontstaan. Enkele vormen zijn: reumatoïde artritis (RA), axiale spondyloartritis (Ax-SpA, waaronder de ziekte van Bechterew), artritis psoriatica of

SLE (systemische lupus erythematoses).

In Nederland zijn er 220.000 mensen met chronische ontstekingsreuma. Chronisch wil zeggen dat je aandoening langer dan 3 maanden duurt en niet (volledig) te genezen is.

## Artrose

Artrose is een aandoening van het kraakbeen en bot van je gewrichten. Soms wordt artrose wel 'slijtage' genoemd. Maar dat is niet het geval, het is een aandoening van het hele gewricht. Jonge mensen kunnen ook artrose krijgen. Bij artrose wordt het kraakbeen van je gewricht dunner en slechter van kwaliteit. Soms verdwijnt het helemaal, waardoor het onderliggende bot beschadigd kan raken of kan gaan vervormen. Ook bij artrose kunnen ontstekingen voorkomen, maar dit is geen auto-immunreactie.

Artrose is de meest voorkomende vorm van reuma. In Nederland hebben 1,26 miljoen mensen artrose in één of meerdere gewrichten.

## Jicht

Jicht is een reumatische aandoening die ontstaat door een te hoge urinezuurspiegel in het lichaam. Het urinezuurgehalte in het bloed wordt hoger doordat de stofwisseling in het lichaam niet goed verloopt. Hierdoor kunnen urinezuurkristallen ontstaan, die neerslaan in gewrichten. Dit leidt vaak tot plotselinge heftige pijnlijke aanvallen van gewrichtsontstekingen. Zo'n aanval kan eenmalig zijn maar kan ook vaker terugkomen.

In Nederland zijn er 370.000 mensen met jicht.

## Osteoporose

Bij osteoporose neemt de massa van het bot af waardoor de sterkte van het bot afneemt. Het wordt ook wel botontkalking genoemd. Dat is onjuist omdat naast afname van de sterkte van het bot ook de structuur van het bot verandert, waardoor de sterkte van het bot nog meer afneemt. Door het zwakkere bot ontstaan makkelijk botbreuken.

In Nederland zijn er 400.000 mensen met osteoporose.

## Weke delen-reuma

Dit zijn aandoeningen van spieren, pezen of slijmbeurzen. Fibromyalgie is de bekendste vorm van weke delen-reuma, waarbij pijn in bindweefsel en spieren optreedt.

Het is onbekend hoeveel mensen met weke delen-reuma er in Nederland zijn.

[Lees meer over vormen van reuma](#)

## Oorzaken

De oorzaak van de meeste vormen van reuma is nog onbekend. Waarschijnlijk spelen verschillende oorzaken een rol. De meeste reumatische aandoeningen geven heel langdurig klachten. Dan noem je het 'chronisch'. Met een goede behandeling kunnen de klachten wel verminderen.

## Welke klachten heb je bij reuma?

De meeste mensen met reuma hebben last van:

- pijn
- stijfheid in gewrichten of spieren
- vermoeidheid
- moeite met bewegen

Heb je last van gewrichtsontstekingen, dan worden je gewrichten dik en warm.

Veel mensen met reuma hebben last van beperkingen in het dagelijkse leven. Bijvoorbeeld bij lang staan, (trap)lopen of het huishouden doen.

Reuma verloopt vaak wisselend: de ene dag gaat het goed, maar de andere dag niet.

Heb je deze klachten?

[Lees meer over de diagnose](#)

---



De medische informatie op deze site wordt samengesteld en actueel gehouden door ReumaNederland, de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR), de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) en de Nederlandse Health Professionals Reumatologie (NHPR).