

Reuma

Reumakuren

Wat is een reumakuur?

Een reumakuur is een 2 tot 3 weken durend kuurprogramma in een kuuroord. Je kan het doen in het binnen- of buitenland. Tijdens zo'n kuur word je multidisciplinair behandeld. Dat betekent dat er verschillende behandelaars bij je programma betrokken zijn.

Tijdens de intake stelt de reumatoloog of kuurarts het kuurprogramma af op de reumatische aandoening die je hebt, je behoeften en je mogelijkheden. Intensieve oefen- en fysiotherapie, hydrotherapie en andere vormen van bewegen staan in vrijwel elke reumakuur dagelijks op het programma.

Daarnaast volg je verschillende kuurbehandelingen, zoals **balneotherapie**, **fangotherapie** of **elektrotherapie**. Omdat het om een 'medisch kuurprogramma' gaat, sta je tijdens een reumakuur onder controle van de kuurarts of reumatoloog die werken voor het kuurcentrum. Gespecialiseerde oefentherapeuten en andere zorgverleners voeren de behandelingen uit.

Reumakuren zijn intensief

Een reumakuur is iets heel anders dan een vakantie of een beauty- of wellness reis. Het volgen van een reumakuur kan zwaar zijn. Doordat je zo intensief met je lichaam, je reumatische aandoening en je gezondheid bezig bent, loop je tijdens een reumakuur soms ook tegen je grenzen aan. Houd hier rekening mee, dit kan confronterend zijn.

Verschillen tussen reumakuren

Er is een grote variatie aan kuuroorden en kuurprogramma's. Voorbeelden van bekende reumakuuroorden zijn de radongrotten van Bad Gastein, de zoutbron van Bad Nieuweschans, de

thermaalbron van Arcen en de fango in Igalo.

Welk kuurprogramma geschikt voor je is, hangt af van de reumatische aandoening die je hebt, je behoeften en je mogelijkheden. Maak je keuze voor een kuurprogramma daarom zorgvuldig. Bespreek het kuurprogramma dat je op het oog hebt vooraf met je eigen reumatoloog of andere arts. Deze kan je adviseren bij je keuze.

Kuurtraditie in Nederland

In andere landen zoals Duitsland, Oostenrijk, Frankrijk en Oost-Europese landen is het volgen van een kuurprogramma vaak een onderdeel van de reguliere reumazorg. Ook in Nederland neemt de belangstelling voor reumakuren steeds meer toe. Veel mensen met reuma en reumatologen zien het als een waardevol onderdeel van de behandeling.

Verloop van een kuurbehandeling

Lees hier hoe een kuurbehandeling verloopt:

Waaruit bestaat een reumakuur?

Tijdens een reumakuur volg je een op maat gemaakt kuurprogramma. Het kuurprogramma is vaak een mix van intensief oefenen en bewegen en verschillende kuurbehandelingen waarbij gebruik wordt gemaakt van de natuurlijke bronnen in het kuuroord (zoals fango, thermaal water en radon).

Oefenen en bewegen

Intensieve oefen- en fysiotherapie, hydrotherapie, wandelen en andere vormen van sport en bewegen staan in vrijwel elke reumakuur dagelijks op je programma. Door te oefenen en te bewegen verbetert de functie en beweeglijkheid van je gewrichten.

Daarnaast versterk je je spieren en werk je aan je houding en coördinatie. Oefentherapie kan zowel individueel als in een (kleine) groep plaatsvinden. Je krijgt hierbij begeleiding van oefen- en fysiotherapeuten.

Kuurbehandelingen

Naast intensieve oefen- en hydrotherapie bestaat het kuurprogramma uit diverse kuurbehandelingen. Veel voorkomende kuurbehandelingen tijdens een reumakuur zijn:

Balneotherapie

Dit is een verzamelnaam voor het baden in water dat bepaalde mineralen, kruiden, zout, radioactieve elementen of andere grondstoffen bevat. Voorbeelden zijn radonbaden, zwavelbaden en Dode Zeebaden.

Het doel van Balneotherapie is het verminderen van pijn, spierspanning en stijfheid. Balneotherapie combineer je vaak met andere kuurbehandelingen, zoals modderpakkingen en oefentherapie.

Radontherapie

Aan het edelgas radon wordt een ontstekingsremmende en pijnstillende werking toegeschreven. Radontherapie kun je op verschillende manieren toepassen, bijvoorbeeld in de vorm van radonbaden, radoninjecties of 'zittingen' in grotten of mijnen die van nature rijk zijn aan radon.

Behandeling met radon leidt onder meer bij axiale spondyloartritis (onder andere de ziekte van Bechterew), reumatoïde artritis en artritis psoriatica tot een vermindering van klachten.

Radontherapie is alleen mogelijk na een consult bij een (kuur)arts. Overleg ook altijd met je eigen arts of radontherapie een geschikte behandeling voor je is.

Tractie

Bij tractie worden, soms met behulp van speciale apparatuur, de gewrichten een beetje uit elkaar getrokken. De bedoeling is dat dit de gewrichten beweeglijker maakt. Tractie kan ook plaatsvinden in een zwembad.

In Nederland komt de werkwijze met speciale apparatuur nauwelijks meer voor. In Oost-Europa gebruiken ze deze techniek nog wel.

Tractie is niet zonder risico's (vooral bij nekklachten) en lang niet voor iedereen geschikt. Overleg daarom altijd met je arts in Nederland of deze behandeling in jouw situatie verantwoord is.

Ultrageluidtherapie

Tijdens ultrageluidtherapie krijg je via een apparaat geluidsgolven in je lichaam. Dit kan de stofwisseling en de doorbloeding van de weefsels bevorderen. Je voelt of hoort de geluidstrillingen niet.

Ultrageluidtherapie vindt soms in water plaats, waarbij delen van je lichaam (bijvoorbeeld je armen of benen) worden ondergedompeld.

Elektrotherapie

Tijdens elektrotherapie krijg je stroom toegediend via elektroden op je huid rond je pijnlijke gewrichten of spieren. Dit kan de pijn verminderen en de doorbloeding van je weefsels verbeteren.

Elektrotherapie wordt ook toegepast in een zogenaamd viercellenbad. Bij deze behandeling zijn delen van je lichaam (armen, polsen of benen) ondergedompeld in een waterbak waar stroom doorheen loopt.

Stangerbad

Bij een Stangerbad is je hele lichaam ondergedompeld in water. Vervolgens wordt er stroom door het water gevoerd. De bedoeling is dat hierdoor je pijn vermindert en de doorbloeding van weefsels verbetert.

Massage

Het doel van massage is het verbeteren van de doorbloeding, het ontspannen van je spieren, verminderen van stijfheid en het afvoeren van vocht en afvalstoffen.

Ook helpt massage je lichaam voor te bereiden op oefenen en/of bewegen. Voorbeelden van massagetechnieken zijn drukpuntmassage, bindweefselmassage en lymfedrainage.

Onderwaterstraalmassage

Tijdens onderwaterstraalmassage lig je in een bad van 32 tot 36 °C en worden delen van je lichaam gemasseerd met een krachtige waterstraal. Dit bevordert de doorbloeding van je spieren, vermindert spierpijn en ontlast de gewrichten.

Baden en pakkingen met modder

Tijdens een modder- of moorbad neem je plaats in een badkuip met een speciale vloeibare modder, die rijk is aan mineralen. Bij een modderpakking wordt dikkere modder voor je gewrichten gebruikt.

In plaats van modderpakkingen krijg je soms ook algenpakkingen. Modderbaden en -pakkingen stimuleren de doorbloeding, werken verlichtend bij pijn en stijfheid en maken je spieren soepel.

Fangotherapie

Fango is een poedervormig materiaal van vulkanische oorsprong, dat wordt gemengd met thermaal water. Hierdoor ontstaat modder dat wordt gebruikt voor pakkingen of baden.

Fango werkt verlichtend bij pijn aan je gewrichten, stimuleert de doorbloeding van je huid en maakt je spieren soepel.

Thalassotherapie

Thalassotherapie bestaat uit behandelingen met zeewater, -modder, -algen of -zouten. De behandelingen worden op verschillende manieren toegepast, onder meer in de vorm van baden en pakkingen.

Thalassotherapie werkt verlichtend bij pijn aan je spieren en gewrichten. Daarnaast is thalassotherapie effectief tegen huidklachten, om die reden hebben veel mensen met artritis psoriatica baat bij Thalassotherapie.

Tips voor reumakuren

Voordat je op kuurreis gaat is het belangrijk voor je zelf op een rij te zetten wat voor jou belangrijk is.

Houd rekening met de volgende punten:

Persoonlijke situatie

- Bespreek met je reumatoloog of andere arts welk kuurprogramma het beste past bij je aandoening(en), je klachten en je mogelijkheden. Houd ook rekening met eventuele contra-indicaties (een bepaalde behandeling niet toepassen).
- Houd rekening met je financiële situatie. Krijg je (een deel van) de kuurkosten vergoed vanuit je aanvullende zorgverzekering of moet je de reumakuur zelf betalen?
- Werk je? Veel reumakuren duren 2 tot 3 weken, houd dus rekening met vakantiedagen. Bij sommige werkgevers is het mogelijk om bijzonder verlof op te nemen voor het volgen van een reumakuur, of hoef je hiervoor geen vakantiedagen op te nemen. Maar dit is per werkgever verschillend.
- Kun je of wil je niet alleen reizen? Soms is het mogelijk dat een naaste, een mantelzorger of een persoonlijk begeleider met je mee gaat tijdens de reumakuur.

Contra-indicaties

Er zijn situaties waarin het volgen van een reumakuur af te raden is. Als je door je reumatische aandoening veel actieve gewrichtsontstekingen hebt, is het volgen van een intensief kuurprogramma op dat moment bijvoorbeeld niet haalbaar.

Overleg daarom altijd met je arts of het volgen van een kuurprogramma of bepaalde kuurbehandelingen in jouw situatie mogelijk is.

Mogelijke contra-indicaties zijn onder andere:

- zwangerschap
- hoge bloeddruk
- hart- en vaatziekten
- ernstige spataderen
- een ontregelde schildklierfunctie
- open wonden
- besmettelijke ziekten
- epilepsie

Kiezen kuuroord

Bij het kiezen van een kuuroord is het belangrijk dat de reumatische aandoening die je hebt (de indicatie) leidend is. Niet ieder kuuroord en elk kuurprogramma zijn immers geschikt bij alle reumatische aandoeningen.

Bespreek daarom vooraf met je arts welk kuuroord en kuurprogramma geschikt voor je is. Voorbeelden van bekende reumakuuroorden zijn:

- Bad Gastein in Oostenrijk
- Bad Pyrmont en Bad Steben in Duitsland
- Budapest en Hajdúszoboszló in Hongarije
- Jachymov in Tsjechië
- Igalo in Montenegro
- Bad Nieuweschans en Arcen in Nederland

Als je zorgverzekeraar via de aanvullende zorgverzekering een vergoeding geeft voor een reumakuur, dan moet je een keuze maken uit de kuuroorden die genoemd staan in de polisvoorwaarden van je verzekeraar.

Veel reisorganisaties bieden naast (reuma)kuurreizen ook wellness reizen aan. Let daarom goed op dat het kuurprogramma het behandelen van reumatische aandoeningen als doel heeft. **Een wellness reis is geen reumakuur.**

Reis en verblijf

Veel mensen met een reumatische aandoening boeken een reumakuur via een kuurreisorganisatie die ook de reis en het verblijf regelt.

Afhankelijk van het kuuroord overnacht je in een hotel en volg je de kuurbehandelingen in een kuurcentrum of -kliniek. Het is ook mogelijk dat je in de kuurkliniek zelf overnacht.

Je kunt de reumakuur en het verblijf ook rechtstreeks boeken via het kuuroord, het kuurcentrum of de kuurkliniek. Houd er rekening mee dat je de reis dan zelf moet regelen.

Individueel of in een groep

Kies of je liever individueel gaat kuren of in een groep. De voordelen van kuren in groepsverband zijn:

- het samen reizen
- de steun en hulp van ervaren kuurgasten
- het delen van ervaringen met anderen

De groepsgrootte varieert. Vaak bestaat de groep uit mensen van verschillende leeftijden, zowel

mannen als vrouwen.

Omdat niet iedereen kuren in groepsverband prettig vindt, boeken sommige mensen liever een individuele reumakuur. Veel kuurreisorganisaties bieden beide mogelijkheden aan.

Een individuele reumakuur kun je eventueel ook rechtstreeks boeken via het kuuroord, het kuurcentrum of de kuurkliniek. Maar houd er rekening mee dat je de reis dan zelf moet regelen.

Duur van een kuurreis

Het volgen van een reumakuur van 2 tot 3 weken heeft het beste effect. Een week is meestal te kort om de effecten van een reumakuur te ondervinden.

Houd ook rekening met je persoonlijke situatie, zoals je financiële mogelijkheden, je zorgverzekering, je thuissituatie en eventueel je werk en verlofmogelijkheden.

Periode van het jaar

De meeste mensen volgen jaarlijks of iedere 2 jaar een reumakuur. Je kunt het beste zelf bepalen wat voor jou een geschikte periode is om te gaan.

Veel mensen met een reumatische aandoening volgen een reumakuur in het najaar om 'beter' de winter door te komen. Anderen gaan juist liever in het voorjaar om bij te komen van de wintermaanden. Kijk wat het beste bij je past.

Kosten reumakuur

Een reumakuur kost gemiddeld tussen de € 700 en € 1.200 per week. De prijs is afhankelijk van het soort kuurprogramma en het kuuroord. Soms is het goedkoper om een reumakuur te volgen in het buitenland, bijvoorbeeld Oost-Europa, dan in Nederland.

De laatste jaren zijn helaas veel zorgverzekeraars gestopt met hun vergoedingen voor reumakuren in hun aanvullende verzekeringen.

Heb je een aanvullende zorgverzekering waarin nog wel een vergoeding voor reumakuren is opgenomen? Dan krijg je mogelijk (een deel van) de kuurkosten vergoed.

De vergoedingsvoorwaarden en -procedures verschillen per zorgverzekeraar en per aanvullend pakket. Lees de polisvoorwaarden dus goed door en neem contact op met je zorgverzekeraar voor meer informatie.

Houd er rekening mee dat je de kosten meestal eerst zelf moet voorschieten en dat je de rekening pas achteraf kunt indienen bij je zorgverzekeraar.

Bied je zorgverzekeraar geen vergoeding voor reumakuren? Dan zijn er de volgende opties:

- Mogelijk kun je de kosten van een reumakuur aftrekken van de aangifte inkomstenbelasting. Houd er rekening mee dat hiervoor bepaalde voorwaarden gelden. Neem voor persoonlijk advies hierover contact op met de Belastingdienst via nummer 0800 0543 (gratis). Meer informatie over belastingaftrek lees je op de website van de [Belastingdienst](#) en op www.meerkosten.nl.
- Heb je een laag inkomen? Dan kun je bij je gemeente vragen om bijzondere bijstand vanwege ziekte of handicap.
- Sommige kuurreisorganisaties, zoals [Stichting Kuren Met Reuma](#) en [Stichting Eurokuur](#), bieden onder bepaalde voorwaarden financiële steun aan mensen met een reumatische aandoening voor het volgen van een reumakuur.

Reistips

- sluit een reis- en annuleringsverzekering af
- neem een actueel medicijnpaspoort mee
- neem voldoende medicijnen mee.

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

[Kijk bij de veelgestelde vragen over reumakuren](#)



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).