

Alternatieve behandelingen

Een alternatieve behandeling is een behandeling die niet onder de reguliere behandeling valt. Een alternatieve behandeling heet ook wel 'complementaire behandeling' omdat het een aanvulling is op de gewone, 'reguliere' behandeling van je huisarts of specialist. Er bestaan veel soorten alternatieve behandelingen: voorbeelden zijn acupunctuur en homeopathie.

Geen wetenschappelijk bewijs dat het werkt

Van de meeste alternatieve behandelingen is (nog) onvoldoende wetenschappelijk bewijs dat ze daadwerkelijk helpen. Ook is van veel alternatieve behandelingen niet alles bekend over bijwerkingen of wisselwerkingen met medicijnen die je van je arts krijgt.

Wat kan je ermee bereiken?

Alternatieve behandelingen kunnen effecten hebben op de symptomen van de ziekte (pijn, vermoeidheid), maar niet aan de oorzaak van de ziekte zelf. Genezing van reuma is niet mogelijk is ook al zeggen sommige alternatieve behandelaars dat dit wel zo is.

Ook is er geen enkele alternatieve behandeling die schade aan gewrichten door ontstekingsreuma (zoals reumatoïde artritis) kan remmen. De reguliere behandeling van ontstekingsreuma kan dit wel.

Ervaringen van mensen met reuma

Bijna de helft van de mensen met een reumatische aandoening kiest naast de reguliere behandeling voor een alternatieve behandeling. Een deel van deze mensen merkt een positief effect van de alternatieve behandeling, bijvoorbeeld meer energie.

Het kan soms de moeite waard zijn om een alternatieve behandeling te proberen omdat het je klachten

misschien kan verlichten.

Als je voor een alternatieve behandeling kiest, let dan op:

- **Overleg altijd eerst met je behandelend arts** voordat je met een alternatieve behandeling begint. Sommige behandelingen kunnen invloed hebben op je reguliere behandeling. Denk bijvoorbeeld aan bijwerkingen of een wisselwerking tussen jouw medicijnen en voedingssupplementen.
- **Wees kritisch**; merk je geen effect, of krijgt je meer klachten? Stop dan met de behandeling.
- Spreek met jezelf af **op grond waarvan jij beoordeelt of de alternatieve behandeling jou helpt**.
- **Bepaal hoelang je het wilt proberen**. Zo kun je bijvoorbeeld na 3 maanden stoppen om te bekijken of je klachten weer erger worden. Dan weet je of de behandeling bij je werkt. Het kan ook zijn dat de klachten niet terugkomen. Dat kan komen doordat je klachten vanzelf over zijn gegaan. Dan is het niet raadzaam om toch weer verder te gaan met de alternatieve behandeling.
- Zie een alternatieve behandeling als **een aanvulling op je gewone behandeling**. Stop dus niet met je reguliere behandeling, anders loop je onnodige gezondheidsrisico's.

Tips voor een alternatieve behandeling

Hieronder lees je stap voor stap waar je op kan letten bij het kiezen en krijgen van een alternatieve behandeling:

Bepaal je doel

Bedenk allereerst welk doel je wilt bereiken met het volgen van een alternatieve behandeling. Wil je bijvoorbeeld minder moe zijn? Of minder pijn hebben?

Zoek informatie

Zoek dan informatie over de alternatieve behandeling. Informeer bij je **zorgverzekeraar** of de behandeling vergoed wordt en onder welke voorwaarden.

Doorgaans worden alternatieve behandelingen vergoed vanuit je **aanvullende verzekering**. Bedenk ook of je de behandeling zonder vergoeding kunt betalen.

Kies een alternatief behandelaar en overleg eerst met elkaar

Kies een alternatief behandelaar die een **beroepsopleiding** heeft gevolgd en bij een beroepsorganisatie is aangesloten.

Tijdens het eerste gesprek met je alternatief behandelaar kan je vragen naar de volgende zaken:

- Is jouw doel haalbaar?
- Vanaf wanneer moet je het effect kunnen merken
- Hoe lang duurt de behandeling?
- Wat zijn de kosten?
- Wat zijn de **risico's van de behandeling**?
- Welke bijwerkingen kunnen optreden?
- Welke duidelijke afspraken maken jullie?

Overleg met je 'gewone' arts

Bespreek met je huisarts of specialist welke alternatieve behandeling jij wilt gaan doen. Overleg samen over de mogelijke wisselwerking met jouw gewone behandeling, zoals medicijnen. En of je arts en alternatief behandelaar met elkaar willen overleggen.

Stop niet met je 'gewone' behandeling

Stop niet met je reguliere behandelingen: je klachten en de gevolgen van je reuma op de lange termijn kunnen hierdoor verergeren. Alternatieve geneeswijzen zijn een **aanvulling** op je gewone behandeling.

Let op bijwerkingen en wisselwerkingen

Pas op met bijwerkingen en wisselwerkingen met reguliere medicijnen. Een alternatieve behandeling, zoals voedingssupplementen of kruiden, kan bijwerkingen en wisselwerkingen met je gewone behandeling geven.

Bespreek dit met je behandelaar, zodat je weet waarvoor je kiest. Vertel het aan je apotheker en je huisarts of specialist als je een alternatief medicijn gaat gebruiken.

Let op! Gebruik geen alternatieve medicijnen waarvan de ingrediënten onbekend zijn, of als de naam of herkomst onduidelijk is. Dit kan onbekende risico's geven omdat onduidelijk is wat je slikt. Gebruik dergelijke middelen dus niet of vraag je arts of apotheker om advies en informatie over het middel.

Bepaal wanneer je doorgaat of stopt

Weeg af of je de behandeling wilt voortzetten als je klachten verergeren, je geen effect merkt of bijwerkingen krijgt. Een handvat: **is er na 3 maanden geen effect, dan kun je net zo goed stoppen.**

Het resultaat van een alternatieve behandeling is heel persoonlijk. Van te voren weet je niet of je minder klachten krijgt. Bij sommige mensen is er merkbaar verschil. Omdat ze bijvoorbeeld minder last hebben van stijfheid, vermoeidheid of pijn.

Voorbeelden van alternatieve behandelingen

Er bestaan veel verschillende alternatieve behandelmethoden. Bekende vormen zijn acupunctuur, homeopathie, kruiden of planten- en voedingssupplementen.

Acupunctuur

Een acupuncturist gaat ervan uit dat je ziek wordt als het evenwicht tussen yin en yang (tegengestelde energieën in je lichaam) is verstoord. Daardoor kan de energie niet goed stromen.

Een acupuncturist plaatst dunne naalden op bepaalde energiebanen in je lichaam om zo het evenwicht tussen **yin en yang** te herstellen. Hij kan in plaats van naaldjes ook werken met een massage,

magneten, warmte en laser.

Homeopathie

Homeopathie is een geneeswijze waarbij aandoeningen worden behandeld met middelen (meestal sterke verdunningen) die onverdund bij gezonde mensen verschijnselen veroorzaken die lijken op de verschijnselen van de betreffende ziekte (homoios = gelijk, pathos = lijden of ziekte).

Een homeopaat of homeopathisch arts zoekt een passend homeopathisch medicijn bij jouw klachten. Homeopathische medicijnen bestaan onder andere uit planten of mineralen die heel sterk verdund zijn. Ze zijn bedoeld om het lichaam te prikkelen zodat het evenwicht in je lichaam weer herstelt en de klachten verminderen.

Er zijn 2 vormen van homeopathie. de klassieke homeopathie en de 'gewone' homeopathie.

Klassiek homeopaten kijken niet alleen naar je klachten maar willen ook weten hoe jij als mens in elkaar zit. Met deze informatie zoeken ze het middel dat het beste bij jou past.

'Gewone' homeopaten kijken alleen naar je klachten en zoeken daar het meest passende middel bij.

Kruiden, planten en kruidenmiddelen

Kruiden en planten kun je vers of in gedroogde vorm (bijvoorbeeld als thee of door je eten) gebruiken. Ook zijn er supplementen bij de drogist te koop waar planten- of kruidenextracten inzitten.

Per product kan de samenstelling anders zijn en soms worden er meerdere kruiden in een middel verwerkt.

Sommige mensen ervaren positieve effecten van het gebruik van bepaalde kruiden of planten of supplementen daarvan, ook al is dit meestal niet bewezen in wetenschappelijk onderzoek.

Let op! Van de meeste kruiden en planten en voedingssupplementen waarin ze verwerkt zijn, is niet aangetoond dat ze iets tegen je klachten kunnen doen. Al zegt of suggereert de verpakking soms dat ze wel zouden helpen.

Ook kunnen deze middelen bijwerkingen geven, of een wisselwerking met je medicijnen. Niet al deze bijwerkingen of wisselwerkingen zijn bekend. Overleg daarom altijd met jouw arts voor je hiermee begint.

Wil je weten wat er bekend is over bij- of wisselwerkingen van jouw kruidensupplement, dan kan je apotheker of je alternatief behandelaar daar informatie over geven.

Neem zo mogelijk de verpakking van het kruidensupplement mee, zodat de apotheker precies weet over welk product je vragen hebt.

Bekijk ook de animatie van het CBG (College ter Beoordeling van Geneesmiddelen) over de wisselwerking tussen kruiden en medicijnen:

Kurkuma, **CBD-olie** en **gember** zijn bekende voorbeelden van kruiden of kruidensupplementen die vaak door mensen met reuma worden geprobeerd.

Lees ook onze veelgestelde vragen over kruiden en planten

Voedingssupplementen

Voedingssupplementen zijn alle capsules, tabletten of drankjes die een of meer vitamines, mineralen, of andere stoffen bevatten, die in kleine hoeveelheden ook in onze voeding voorkomen.

Als je **gezond en gevarieerd eet**, zul je vermoedelijk jouw dagelijkse behoefte aan voedingsstoffen binnenkrijgen.

Let op! Tenzij je arts een supplement voorschrijft of adviseert is het niet aangetoond dat ze iets tegen je klachten kunnen doen. Al zegt of suggereert de verpakking soms dat ze wel zouden helpen.

Ook kunnen deze middelen bijwerkingen geven, of een wisselwerking met je medicijnen. Niet al deze bijwerkingen of wisselwerkingen zijn bekend. Overleg daarom altijd met jouw arts voor je hiermee begint.

Supplementen op advies of voorschrift arts:

Bij sommige vormen van reuma schrijft je arts je een vitaminen- of mineralensupplement voor als onderdeel van de behandeling. Of hij geeft je advies om een vitamine of mineraal in de vorm van een supplement te gaan gebruiken.

In dat geval is aangetoond dat je het supplement nodig hebt. Het kan dan bepaalde klachten tegengaan. Of een medicijn beter laten werken of de bijwerkingen ervan verminderen.

Zelf kopen?

Wil je op eigen initiatief een voedingssupplement gaan gebruiken? Bijvoorbeeld omdat het je niet altijd lukt om gezond te eten? Belangrijk is dan om eerst na te gaan óf je wel extra vitaminen en mineralen nodig hebt.

Overleg dit altijd met jouw huisarts of specialist. Je kunt desgewenst ook om een verwijzing naar een **diëtist** vragen. Die kan goed inschatten of jij voldoende mineralen en vitaminen binnenkrijgt.

[Lees meer over voedingssupplementen met vitaminen of mineralen](#)

Vergoeding

Ziektekostenverzekeraars vergoeden alternatieve behandelingen vanuit je aanvullende verzekering. Zorgverzekeraars stellen wel eisen aan de vergoeding.

De meeste zorgverzekeraars stellen als eis dat de zorgverlener aangesloten moet zijn bij een beroepsvereniging én minimaal de opleiding medische en/of psychosociale basiskennis moet hebben gevolgd.

Daarnaast verschillen zorgverzekeraars in het vergoeden van de hoeveelheid behandelingen en vergoeden ze niet alle alternatieve geneeswijzen. Kijk dus goed in je polisvoorwaarden of neem contact op met je zorgverzekeraar.

Klachten

Het kan zijn dat je ontevreden bent over de behandeling. Bespreek dit in eerste instantie met je behandelaar. Komen jullie er samen niet uit dan heeft elke behandelaar een klachtenprocedure. Meestal gaat dit via de beroepsvereniging waarbij de behandelaar is aangesloten. Of neem contact op met de [Klachtencommissie Alternatieve Behandelwijzen \(KAB\)](#).

Meer informatie

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

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

Meer informatie over alternatieve geneeswijzen vind je bij onderstaande organisaties:

Infolijn Alternatieve Geneeswijzen

Telefoon: 088 24 24 240

Website: infolijn-alternatieve-geneeswijzen.nl

Klachtencommissie Alternatieve Behandelwijzen (KAB)

Telefoon: 0495 499 585

Bereikbaar op werkdagen van 09.30 tot 12.30 uur

Website: www.kab-klachten.nl



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).