

# Over alternatieve geneeswijzen

## Wat is CBD-olie en werkt het tegen pijn door reuma?

Cannabidiol olie of afgekort 'CBD-olie', wordt gemaakt van de bloemen en bladeren van de hennepplant. Omdat deze CBD olie uit hennep wordt gemaakt en niet uit de Cannabis sativaplant, cannabis of wiet, is deze legaal en vrij verkrijgbaar bij bijvoorbeeld drogisterijen. De olie bevat alleen de stof cannabidiol, en niet de stof tetrahydrocannabinol (THC). THC is de stof die ervoor zorgt dat je high of stoned kunt worden maar werkt ook pijnstillend.

De ervaringen van mensen die CBD-olie gebruiken zijn heel verschillend. Sommige gebruikers van CBD-olie merken een gunstig effect op pijn. Mensen die baat hebben bij CBD-olie tegen moeten de olie vaak langere tijd gebruiken om er een positief effect van te merken. CBD-olie gebruik je door een of enkele druppels onder je tong te laten inwerken. Het middel is vrij verkrijgbaar bij sommige drogisterijen en op internet.

Er zijn ook oliën op internet te koop die niet uit hennep, maar uit de Cannabis sativaplant, wiet of cannabis worden gemaakt. Deze olie bevat doorgaans ook de stof 'THC', en van die stof kun je wel stoned of high worden. Deze olie is illegaal in Nederland, behalve de variant die je op recept bij de Transvaalapotheek in Den Haag kunt krijgen.

Alle olie die je zelf aanschaft op internet of in de drogist kent een risico: je weet niet precies of erin zit wat op de verpakking staat, en wat het effect op je gezondheid is. Of er risico's aan verbonden zijn valt niet goed te voorspellen, de oliën worden niet of bijna niet gecontroleerd. Overleg dus altijd vooraf met je arts voordat je een dergelijk product wilt gaan gebruiken.

Wil of moet je autorijden? Neem, voor je begint met het gebruik van CBD-olie, contact op met de fabrikant van de CBD-olie. En vraag of er THC in de olie zit. Zit er namelijk THC in dan mag je, zolang je deze olie gebruikt, niet autorijden.

In sommige situaties kan je arts je misschien medicinale cannabis voorschrijven tegen je pijnklachten. Medicinale cannabis is alleen verkrijgbaar op recept bij de apotheek.

Lees onze veelgestelde vragen over medicinale cannabis

## Werkt groenlipmossel tegen klachten bij reuma?

Er zijn onderzoeken uitgevoerd naar de werking van groenlipmossel bij mensen die artrose of

reumatoïde artritis hebben. Daaruit bleek dat groenlipmossel kan helpen tegen pijn bij artrose. Mensen met reumatoïde artritis merkten geen duidelijk effect van groenlipmossel.

De groenlipmossel is een weekdiertje dat in de wateren rond Nieuw-Zeeland leeft. In de groenlipmossel zitten omega-3 vetzuren en stoffen die vergelijkbaar zijn met glucosamine en chondroïtine.

Er zijn verschillende supplementen te koop waar groenlipmossel in is verwerkt. Per product kan de prijs, de samenstelling en de mogelijke werkzaamheid verschillen.

Als je een supplement met groenlipmossel wilt gaan gebruiken, overleg dit vooraf dan met je arts. Ook voedingssupplementen kunnen namelijk bijwerkingen en/of wisselwerkingen met andere medicijnen geven.

[Lees meer over voedingssupplementen](#)

## **Kan een infraroodsauna klachten bij reuma verminderen?**

Het gebruik van een infraroodsauna of -cabine kan je klachten tijdelijk verminderen, maar het heeft geen invloed op het verloop van je aandoening.

Sommige mensen met reuma hebben na het gebruik van een infraroodsauna een paar uur minder last van stijve gewrichten of spieren en de pijn is iets minder. Er zijn echter ook mensen die geen positief effect merken. Het effect is dus heel persoonlijk.

Er zijn situaties waarin gebruik van infraroodlicht is af te raden. Als je bijvoorbeeld veel last hebt van gewrichtsontstekingen kan gebruik van infraroodlicht onverstandig zijn, omdat het de ontstekingsklachten kan versterken. Overleg daarom eerst met je arts voordat je infraroodlicht probeert.

## **Werkt curcumine tegen klachten door reuma?**

Curcumine wordt ook wel kurkuma, geelwortel of koenjit genoemd. Er zijn kleine onderzoeken gedaan naar de werking bij mensen die reumatoïde artritis hebben. Daaruit bleek dat het kan helpen tegen pijn en waarschijnlijk ook ontstekingen. Mensen met andere vormen van reuma, zoals artrose, gebruiken het ook en merken soms een vermindering van hun klachten.

Curcumine wordt zowel in de keuken gebruikt als in supplementen die je kan kopen via internet of bij de drogist. Er zijn verschillende supplementen te koop waar het in is verwerkt. Per product kan de prijs, de samenstelling en de mogelijke werkzaamheid verschillen.

Als je een supplement met curcumine wilt gaan gebruiken, overleg dit vooraf dan met je arts. Van curcumine is aangetoond dat je er voorzichtig mee moet zijn als je bloedverdunders gebruikt. Ook kan het ervoor zorgen dat bepaalde medicijnen minder goed werken, zoals sulfasalazine. Gebruik het niet als je zwanger bent.

Lees ook de informatie van het CBG over kruidensupplementen, waaronder curcumine.

[Lees meer over kruidensupplementen](#)

## **Werkt gember tegen klachten door reuma?**

Gemberwortel kan helpen tegen de gewrichtsklachten, zoals pijn en zwelling. Uit een aantal onderzoeken bleek dat mensen met gewrichtsklachten door reumatoïde artritis of artrose iets minder pijn hadden en beter konden bewegen. Gember moet nog beter onderzocht worden, en het kan dus zijn dat het bij jou niets doet.

Gember wordt zowel gebruikt in de keuken, als thee of in supplementen die je kan kopen op internet of bij de drogist. Er zijn verschillende supplementen te koop waar het in is verwerkt. Per product kan de prijs, de samenstelling en de mogelijke werkzaamheid verschillen.

Als je overweegt om gember te gaan gebruiken, overleg dit vooraf dan met je arts. Je kunt last krijgen van brandend maagzuur. Van gember is verder aangetoond dat je er voorzichtig mee moet zijn als je bloedverdunners of medicijnen tegen diabetes of hartklachten gebruikt. En gebruik het niet als je zwanger bent of borstvoeding geeft.

[Lees meer over kruidensupplementen](#)

## **Werkt boswellia tegen klachten door reuma?**

Boswellia wordt ook wel Indische wierook genoemd en bestaat uit de hars van de boswelliaboom.

Boswellia is onderzocht bij mensen met reumatoïde artritis en bij mensen met artrose. Daaruit bleek dat de klachten bij reumatoïde artritis niet verminderen, maar de mensen met artrose hadden minder pijn en konden beter bewegen.

Mogelijk biedt boswellia een positief effect bij pijn en ontstekingen, maar vooral als het gecombineerd wordt met ander stoffen.

Boswellia is vaak verwerkt in supplementen die je bij de drogist of op internet koopt. Er zijn verschillende supplementen te koop waar het in is verwerkt. Per product kan de prijs, de samenstelling en de mogelijke werkzaamheid verschillen.

Als je een overweegt om boswellia te gaan gebruiken, overleg dit vooraf dan met je arts. Je kunt last krijgen van diarree of misselijkheid. Ook is het mogelijk dat je een allergische reactie aan de huid krijgt.

[Lees meer over voedingssupplementen](#)

## **Is het veilig om bij reuma Echinacea te gebruiken?**

Het is niet aangetoond dat gebruik van Echinacea (rode zonnehoed) onveilig is bij reumatische aandoeningen, maar Echinacea kan wél een wisselwerking hebben met medicijnen die bij reuma worden gebruikt, waardoor gezondheidsrisico's kunnen ontstaan. Dit geldt vooral voor medicijnen die het afweersysteem onderdrukken, zoals methotrexaat, ciclosporine en corticosteroiden. Overleg dus altijd vooraf met je arts of apotheker als je een supplement met Echinacea wilt gaan gebruiken.

Echinacea is een populair kruid dat vooral in de wintermaanden wordt gebruikt. Er zijn aanwijzingen dat Echinacea een gunstig effect heeft op de weerstand en het risico op griep en verkoudheid verkleint, maar er is onvoldoende bewijs om dat zeker te weten. Preparaten met Echinacea zijn verkrijgbaar als zelfzorggeneesmiddel in de vorm van poeders, drankjes en pillen.

[Lees meer over kruiden bij reuma](#)

## **Helpen glucosamine en chondroïtine bij artrose?**

Glucosamine kan helpen tegen pijn bij artrose. Ongeveer de helft van de mensen die een glucosamine supplement gebruiken, merkt daarvan een pijnstillend effect. Het effect van chondroïtine is minder goed aangetoond. Ook lijkt een combinatie van glucosamine met chondroïtine geen verschil te maken.

Je kunt glucosamine en chondroïtine zonder recept kopen bij de apotheek of drogist, maar overleg dit altijd eerst met je arts. Er zijn namelijk situaties waarbij je een dergelijk supplement beter niet kunt gebruiken. Ook kunnen ze bijwerkingen geven. Je arts kan het beste beoordelen of je een supplement veilig kunt gebruiken.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 1.500 milligram glucosaminesulfaat. Over de dosis of de samenstelling van chondroïtine is minder bekend.

Als je glucosamine minimaal 3 maanden hebt gebruikt, zou je een vermindering van de pijn kunnen merken. Nemen je klachten niet af? Dan mag je ervan uit gaan dat het middel bij jou niet helpt tegen de pijnklachten.

[Lees meer over artrose](#)

[Terug naar veelgestelde vragen over reuma](#)