

Reuma

Reumatoïde artritis (RA)

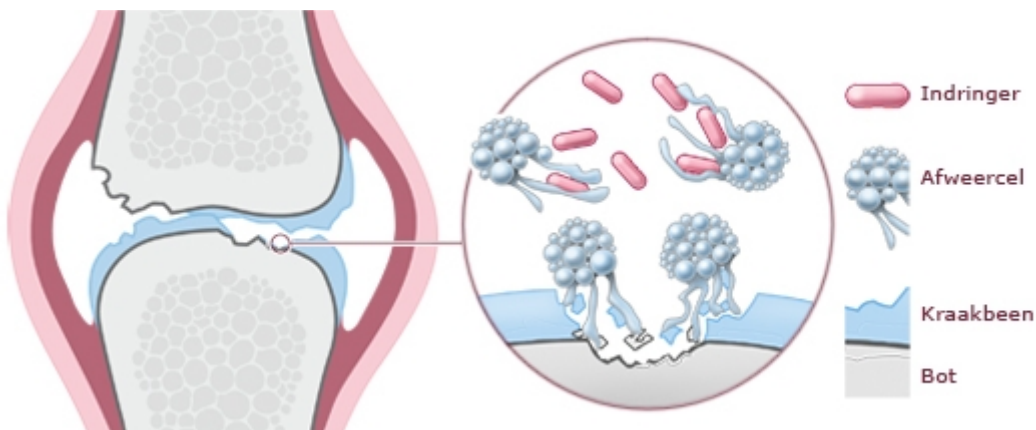
Wat is reumatoïde artritis?

Bij reumatoïde artritis (RA) ontstaan gewrichtsontstekingen. Het is een auto-immuunziekte: je afweersysteem keert zich tegen je eigen lichaam. Reumatoïde artritis kan sluipend beginnen of plotseling ontstaan. RA is een chronische aandoening en verloopt wisselend: perioden waarin je (veel) last hebt van gewrichtsontstekingen wisselen af met perioden waarin je weinig of geen gewrichtsontstekingen hebt. Reumatoïde artritis komt op alle leeftijden voor, vaker bij vrouwen dan bij mannen.

Hoe ontstaat reumatoïde artritis?

De precieze oorzaak van reumatoïde artritis (RA) is onbekend. Wel is duidelijk dat bij reumatoïde artritis je afweersysteem als het ware 'op hol' slaat waardoor je afweersysteem denkt dat goede (lichaamseigen) cellen kwade indringers zijn. Je afweersysteem wil die indringers verdrijven. Hierdoor komen bepaalde stoffen (ontstekings-eiwitten) vrij waardoor ontstekingen ontstaan in gewrichten, pezen, spieren of organen. Je immuunsysteem keert zich als het ware tegen je eigen lichaam. Daarom is reumatoïde artritis een auto-immuunaandoening.

Reumatoïde artritis is geen erfelijke ziekte. Wel komt RA soms voor bij meerdere leden uit een familie.



Verstoorde afweerreactie bij reumatoïde artritis

Omgevingsfactoren

Omgevingsfactoren hebben invloed op het ontstaan van RA. Zo hebben mensen die roken een grotere kans op het krijgen van RA dan mensen die niet roken.

Welke klachten heb je bij reumatoïde artritis?

Bij reumatoïde artritis heb je vooral last van gewrichtsontstekingen in meerdere gewrichten. Bij een gewrichtsontsteking heb je de volgende klachten. Je gewricht:

- doet pijn
- is gezwollen
- is stijf

- voelt warm aan
- kun je minder goed bewegen

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een veel voorkomende klacht bij auto-immuunaandoeningen als reumatoïde artritis. Vaak zijn er verschillende factoren die de vermoeidheid veroorzaken en in stand houden. Zo kan vermoeidheid een direct gevolg van de aandoening zijn, maar ook een bijwerking van de medicijnen die je gebruikt. Ook kan pijn je 's nachts uit je slaap houden, waardoor je overdag moe bent.

Andere klachten

Naast klachten van je gewrichten kun je last hebben van andere klachten. Voorbeelden hiervan zijn:

- ontsteking van de pezen of peesaanhechtingen
- ontstekingen van slijmbeurzen
- stijve of zwakke spieren

Hoe wordt de diagnose reumatoïde artritis gesteld?

Je arts baseert de diagnose meestal op de uitkomst van de klachten die je aangeeft, het lichamelijk onderzoek en het bloedonderzoek.

Bij het lichamelijk onderzoek kijkt je arts naar ontstekingsverschijnselen aan je gewrichten en pezen. Ook let je arts op de beweeglijkheid van je gewrichten.

Bloedonderzoek

Met het bloedonderzoek wil je arts weten of er ontstekingswaarden in je bloed aanwezig zijn. Daarnaast kijkt je arts of er antistoffen in je bloed zitten, zoals de reumafactor en de ACPA of anti-CCP test. Dit zijn eiwitten die met je afweersysteem te maken hebben.

[Lees meer over bloedonderzoek](#)

Aanvullend onderzoek

Daarnaast doet je arts vaak aanvullend onderzoek. Hij laat een of meerdere röntgenfoto's maken om te

kijken of er afwijkingen van gewrichten in je armen of benen zichtbaar zijn.

Hoe verloopt reumatoïde artritis?

Reumatoïde artritis verloopt bij iedereen anders. Meestal wisselen periodes waarin je veel klachten hebt zich af met periodes waarin de ziekte spontaan rustiger wordt of door medicijnen tot stilstand komt.

Factoren die van invloed zijn

Er zijn factoren die van invloed zijn op het verloop van reumatoïde artritis:

- Stress: door (langdurige) stress loop je een groter risico dat je gewrichtsklachten verergeren.
- Hormonen: hormonen lijken het klachtenpatroon bij reumatoïde artritis te kunnen beïnvloeden. Tijdens de menstruatie en in de menopauze zijn de klachten vaak heviger. Terwijl zwangere vrouwen juist vaak minder last van de aandoening hebben. Hoe dit komt is nog onduidelijk. Krijg je tijdens een hormoonschommeling, zoals de menopauze meer last van je klachten, dan hoeft dit niet altijd te betekenen dat de ziekteactiviteit is toegenomen. Als dit wel zo is, wordt je behandeling aangepast.

Hart- en vaatziekten

Door de gewrichtsontstekingen heb je een hoger risico om hart- of vaatziekten te krijgen dan mensen zonder RA. Dit komt doordat de ontstekingen ook de vaatwanden aan kunnen tasten. Het is daarom belangrijk om andere risicofactoren zoveel mogelijk te beperken. De risicofactoren die, naast de RA, een verhoogd risico op hart- en vaatziekten geven zijn onder meer:

- roken
- verhoogde bloeddruk
- te hoog cholesterolgehalte in het bloed
- suikerziekte
- overgewicht

Overleg met je arts of je extra risico loopt, en wat jullie daar samen aan kunnen doen.

Complicaties

Bij reumatoïde artritis kunnen extra klachten (complicaties) optreden. Dit komt niet bij iedereen voor.

Enkele voorbeelden zijn:

- **Peesruptuur:** soms raakt je pees ook ontstoken. Als de ontsteking langdurig blijft bestaan, is er een groter kans dat er een scheurtje in je pees ontstaat of afscheurt. Als je pees afscheurt heb je geen pijnklachten, wel merk je dat je je gewricht niet goed beweegt.
- **Synoviale cyste:** een synoviale cyste ontstaat meestal in je knie. Dit wordt ook wel Bakerse cyste genoemd. Door een ontsteking van het gewrichtskapsel verzwakt het kapsel en kan het gaan uitpuilen van je knie naar je knieholte. Een cyste kan aanwezig zijn zonder dat je dit merkt, maar kan ook groeien en zelfs barsten. Een synoviale cyste komt ook wel eens in je schouder voor. Een gebarsten synoviale cyste lekt vocht en dat vocht zakt in je onderbeen of in je bovenarm. Hierdoor wordt je onderbeen, kuit, voet of de bovenarm dik en pijnlijk. Daardoor lijkt het vaak op een trombosebeen of trombosearm. Je arts stelt de diagnose aan de hand van de verschijnselen en echocardiogram.
- **Zenuwaandoeningen:** een zenuw kan geïrriteerd raken door druk van buitenaf. Als dit lang aanhoudt krijg je soms last van uitvalsverschijnselen. De bekendste is het carpaaltunnelsyndroom (CTS) in de pols.
- **Carpaaltunnelsyndroom:** dit ontstaat door een ontsteking in de peesscheden in je pols. Bij deze ontsteking vormt zich een zwelling, waardoor de zenuw die door de pols loopt klem komt te zitten. Je merkt dit vaak het eerst aan tintelingen in je middelste 3 vingers en aan minder gevoel in je vingers. Als de situatie lang blijft bestaan, kun je uitvalsverschijnselen krijgen. Wanneer de aandoening op tijd wordt ontdekt en behandeld, is het herstel goed.
- **Botontkalking (osteoporose):** osteoporose kan een gevolg zijn van reumatoïde artritis. Dan heet het secundaire osteoporose. Bij osteoporose worden je botten brozer en het bot verandert van structuur. Daardoor kunnen je botten sneller breken. Je merkt er zelf pas iets van als je iets breekt.

Zowel mannen als vrouwen met reumatoïde artritis hebben meer kans op osteoporose. Je hebt een grotere kans op het krijgen van osteoporose door:

☒ weinig beweging

☒ een bijwerking een behandeling met corticosteroïden

Welke behandelingen kunnen je helpen?

Medicijnen

Medicijnen spelen een belangrijke rol in het verminderen van je gewrichtsontstekingen. Omdat bij reumatoïde artritis je immuunsysteem te hard werkt, krijg je één of meerdere medicijnen om je immuunsysteem te remmen. Daarnaast krijg je vaak pijnstillers voorgeschreven. Veel gebruikte medicijnen bij reumatoïde artritis zijn:

- ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's)
- klassieke reumaremmers (csDmards)
- biologische medicijnen (bDmards)
- corticosteroïden

[Lees meer over de verschillende soorten medicijnen](#)

[Lees meer over je specifieke medicijn](#)

Behandelaars

Voor de behandeling van reumatoïde artritis kom je bij een reumatoloog. Afhankelijk van de klachten die je hebt, schakelt de reumatoloog vaak andere zorgverleners in. Denk aan:

- een fysiotherapeut die je helpt en adviseert met het soepel houden van je gewrichten en het sterk houden van je spieren. Vaak krijg je oefeningen die je zelf kan doen.
- een reumaverpleegkundige die onder andere met je meedenkt over het omgaan met je aandoening.

[Lees meer over verschillende behandelaars](#)

Aanvullende behandelingen

Er bestaan veel soorten alternatieve behandelingen.

Het volgen van een [reumakuur](#) heeft bij een aantal mensen met reumatoïde artritis een positief effect.

Soms merken mensen met een reumatische aandoening een positief effect van alternatieve behandelingen. Overleg altijd eerst met je arts voordat je met een alternatieve behandeling begint omdat die die bijwerkingen kan geven of een wisselwerking kan hebben met de medicijnen die je gebruikt.

[Lees meer over alternatieve behandelingen](#)

Meer informatie

Heb je vragen? Stel deze aan je reumatoloog of huisarts.

Wil je weten waar je in het dagelijks leven tegenaan kunt lopen en hoe je daarmee kan omgaan als je deze aandoening hebt?

[Lees meer over leven met reuma](#)

[Lees meer over zwangerschap bij reumatoïde artritis](#)

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

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