

Doelstellingen Artrose & Reuma Stichting

- Het stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar (nog) niet reguliere, aanvullende en alternatieve behandelmethoden van artrose, reumatoïde artritis en andere reumatische aandoeningen.
- Het geven van professionele voorlichting over deze behandelmethoden.
- Het behartigen van patiëntenbelangen.
- Het steunen van initiatieven door of voor patiënten met een reumatische aandoening.

Dit is een uitgave van de Artrose & Reuma Stichting
Nieuwezijds Voorburgwal 130 d
1012 SH Amsterdam

Telefoon 020 - 330 63 00
Telefax 020 - 330 62 99
E-mail info@reuma-stichting.nl
Website www.reuma-stichting.nl
ING 4329 (v/h Postbank)

Algemeen Niet
Bestedings Instituut
ANBI

*N.B.
Iedere ziekte en iedere patiënt is uniek. Deze uitgave is slechts bedoeld als bron van informatie. U wordt dringend verzocht om de beslissing over de behandelingen, wijziging van voeding of leefwijze zoals vermeld in deze uitgave, in samenspraak met een gekwalificeerde arts te nemen. Een arts die in ogenschouw neemt dat u, als patiënt, recht heeft op onafhankelijke volledige informatie*

© 2009



Artrose & Reuma Stichting



Artrose & Reuma Stichting



**Kom in beweging
tegen reuma!**

**Bewegen bewezen effectief
bij reumaklachten**

Januari 2009

Vroeger werd bij gewrichtsklachten vrijwel altijd rust voorgeschreven. Langdurige intensieve oefening werd ontraden uit angst voor extra schade aan de gewrichten en een toename van de ontstekingsactiviteit.

De laatste jaren is er echter een ommekeer gaande: reumapatiënten wordt juist aangeraden zoveel mogelijk te blijven bewegen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat bewegen effectief is om het ziekteproces te vertragen. En dat geldt voor alle vormen van reuma, of het nu gaat om artrose, reumatoïde artritis, fibromyalgie of welke andere reumasoort dan ook!



Maar een beweegadvies is makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe moet je meer bewegen, als dat nu juist zo pijnlijk is, zoals iedereen met reuma kan beamen! Daarom in dit boekje tips en ideeën voor meer beweging, specifiek voor reumapatiënten.

Waarom is bewegen belangrijk bij reuma?

Door beweging blijven de gewrichten soepel. Kraakbeen werkt namelijk als een spons, die bij druk wordt leeg geperst en zich daarna volzuigt met gewrichtsvloeistof. Op die manier krijgt het kraakbeen de nodige voedingsstoffen. Door te bewegen hou je de aanvoer van voedingsstoffen naar het kraakbeen dus op peil.

Door beweging worden ook de spieren rondom de gewrichten versterkt. Sterke spieren voorkomen dat de botten in de gewrichten tegen elkaar schuren. Daardoor gaan gewrichten minder snel achteruit en is er minder pijn bij beweging.

Bovendien zorgt bewegen ervoor dat de spieren, banden en pezen rondom het gewricht soepel blijven, die anders zouden verkorten met verdere bewegingsbeperking tot gevolg.

Bewegen is verder belangrijk ter vermindering van overgewicht. Hoe minder gewicht er op de gewrichten rust, hoe minder deze belast worden.

Daarnaast helpt bewegen tegen stress, depressies en de kans op andere ziektes.

“Blijf altijd zoveel mogelijk aan de gang, ook al heb je pijn in spieren of gewrichten. Want een mens is gemaakt om te bewegen. En je zult zien dat de pijn minder wordt.”

Marijke Hopman-Rock, bijzonder hoogleraar lichamelijke activiteit en gezondheid bij ouderen, VU medisch centrum Amsterdam. In: Ned. Dagblad, 21 nov. 2008

WAAR MOET U OP LETTEN BIJ BEWEGEN MET REUMA?

● Welke vormen van bewegen zijn geschikt voor reumapatiënten?

In principe kunt u gewoon zelf een vorm van beweging zoeken die u aanspreekt. Er is zoveel keus tegenwoordig, dat er altijd wel iets bij zit wat voor u geschikt is! Wel is het belangrijk om eerst te overleggen met uw arts of reumatoloog welke vorm van beweging voor u het beste is, en wat u beter niet kunt doen. Dat is sterk afhankelijk van uw vorm van reuma en of



er schade aan uw gewrichten is. Zo zal bij reumatoïde artritis vooral onbelast bewegen aan te raden zijn (zie kader hieronder), maar ook bij artrose moet worden gelet op het voorkomen van overbelasting. En bij fibromyalgie bijvoorbeeld is het vooral van belang beweging rustig op te bouwen en uit te breiden.

Voorkom overbelasting!

Reumapatiënten kunnen bij fitness bijvoorbeeld, beter oefeningen doen met een lager gewicht en meer bewegingen, dan met een zwaarder gewicht en minder bewegingen. Verder zijn activiteiten met een competitief karakter of veel onverwachte bewegingen, zoals racketsporten, minder geschikt. Ze leiden eerder tot overbelasting en blessures. Let hoe dan ook altijd op uw eigen grenzen!

● Op geleide van pijn

Een goede tip voor reumapatiënten is dat alle beweging in principe mag, maar 'op geleide van pijn'. Dat betekent dat zodra u pijn heeft tijdens het bewegen, u een beetje gas moet terugnemen. Ook als de pijn lang aanhoudt ná het bewegen (een paar dagen) is dat een teken dat u het rustiger aan moet doen. Langzaam opbouwen is hoe dan ook het devies!

● Onbelast bewegen

Bij de meeste vormen van reuma, maar zeker bij Reumatoïde Artritis (RA), mogen gewrichten niet te zwaar belast worden. Zoek daarom zoveel mogelijk naar vormen van 'onbelast bewegen'. Dat zijn sporten waarbij u kunt zitten (fietsen, spinning, roeien op een roeimachine) of waarbij het water de druk op de gewrichten opvangt (zwemmen, aquagym).

In een acute fase van RA zult u 't sporten tijdelijk op een laag pitje moeten zetten. Maar als uw gewrichten niet langer pijnlijk en gezwollen zijn, kunt u het weer oppakken.

Persoonlijk advies!

Sportadvisering bij reuma is een individuele aangelegenheid. U kunt daarvoor heel goed terecht bij een Sportmedische Instelling (SMI). Deze kunt u vinden via www.sportzorg.nl.

Vijf belangrijke beweegtips:

1. Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt.
2. Beweeg samen, dat is stimulerend en voorkomt dat u snel weer afhaakt.
3. Overleg eerst met uw arts of reumatoloog voordat u met nieuwe activiteiten begint.
4. Bouw het langzaam op (in duur, intensiteit en frequentie).
5. Zorg iedere dag voor minimaal een half uur actief bewegen.

EN DAN AAN DE SLAG!

STAP 1: OEFENTHERAPIE ALS BASIS

Om met plezier en verantwoord te kunnen bewegen met reuma is begeleiding van een deskundige vaak gewenst. Bijvoorbeeld door een oefentherapeut (ook wel bewegingstherapeut genoemd). Hij of zij geeft een behandeling die bestaat uit een intensief oefenpro-

gramma van een aantal weken en adviezen voor verdere oefeningen thuis. Met oefentherapie legt u de basis voor meer beweging in uw dagelijks leven. Het is een goede eerste stap als u lang weinig aan beweging heeft gedaan en om goed om te leren gaan met specifieke klachten. In Nederland wordt oefentherapie toegepast door een fysiotherapeut of Cesar- of Mensendiecktherapeut. Bij Cesar of Mensendieck gaat het vooral om de bewustwording van houding en manier van bewegen, zodat u zo goed mogelijk kunt functioneren in het dagelijks leven. Vaak kunt u kiezen uit individuele begeleiding of groepsoefentherapie. In het laatste geval kunt u er mensen tegenkomen met wie u ook buiten de therapie meer kunt gaan bewegen. En dat

is vaak de beste stimulans om het ook echt te blijven doen!

Let op!

Let er wel op dat u een oefentherapeut vindt die bijgeschoold is in oefeningen voor reumapatiënten en daar ook praktische ervaring mee heeft! Gewone fysiotherapie is lang niet altijd geschikt voor mensen met reuma.



Meer informatie over oefentherapie?

Fysiotherapie: www.fysiotherapie.nl

Cesar en Mensendieck: www.vvocm.nl

RAPIT-onderzoek

In 2004 werd een promotieonderzoek uitgevoerd, waarbij 150 patiënten met RA twee jaar lang intensieve oefentherapie kregen aangeboden. Uit dit RAPIT-onderzoek (RA Patiënten In Training), waarvan de afronding financieel werd ondersteund door de Artrose & Reuma Stichting, bleek dat intensieve bewegingstherapie een positief effect had op zowel het ziekteproces als het algemeen functioneren van de patiënt. De spierkracht nam toe, evenals de conditie, de botdichtheid van de heup en het psychisch welbevinden.

Echter, bij een subgroep die van tevoren relatief veel schade aan de grote gewrichten had, had de therapie een ongunstig effect op de gewrichten. Intensieve oefentherapie lijkt dus vooral gunstig voor reumapatiënten die nog weinig schade aan de gewrichten hebben. Voor de groep die beschadigde gewrichten heeft, is beweging overigens ook aanbevolen, maar minder intensief en absoluut onbelast.

STAP 2: UW EIGEN PROGRAMMA

Om te bewegen hoeft u niet per se aangepaste programma's te volgen. U kunt zich gewoon aansluiten bij sporten bij u in de buurt. Mits u maar overlegt met uw arts, en u niets forceert. U hoeft er zelfs de deur niet voor uit, ook binnenshuis valt er genoeg te bewegen. Hieronder enkele ideeën die u makkelijk in uw eigen leven kunt toepassen!

Als u zich aansluit bij een reguliere sportclub, laat dan wel aan zowel uw begeleider als medesporters weten dat u reuma heeft en wat uw beperkingen zijn, zodat ze daar waar mogelijk rekening mee kunnen houden!



BINNENSHUIS

● **Bewegen voor de buis**

De makkelijkste manier om dagelijks te bewegen is meedoen met het sportieve programma Nederland in beweging van omroep Max, op Nederland 1. Dit is iedere werkdag: 6.45 uur. Herhaling: 9.10 uur. Op zaterdag en zondag: 8.45 uur.

(Kijk op www.omroepmax.nl voor de uitzendtijden)

● **Met de Wii in de weer**

Kent u Wii al? Voor mensen zonder enige ervaring met computerspelletjes is het misschien even wennen, toch is de Wii (met het sportpakket dat erbij hoort) een hele leuke en makkelijke manier om binnenshuis sportief te bewegen! U sluit de Wii aan op de televisie en u kunt vervolgens tennissen, baseballen, bowlen, golfen of boksen. Alleen of met meerdere mensen voor de buis. Met de Wii Fit (en het balansboard dat erbij hoort) kunt u tragere, gecontroleerde bewegingen doen, zoals aerobics, yoga, spiertraining en balansoefeningen. Bovendien meet de Wii Fit uw BMI (gewicht t.o.v. lengte) en houdt het uw vorderingen bij.

Vooraf voor mensen die een drempel ervaren (ook financieel bijvoorbeeld) om naar een fitnesscentrum te gaan, kan de Wii een uitkomst zijn. Probeer 't eens in de winkel, of bij iemand die er een heeft, en kijk dan of 't misschien iets voor u is.

● Actief achter de computer

Ook via internet kunt u een beweegprogramma thuis volgen. Het Erasmus MC is een project gestart speciaal met oefeningen voor mensen met gewrichtsklachten. Kijk op www.voorlichtingopmaat.nl/klacht.

BUITENSHUIS

● De paden op, de baden in

Zelf gaan wandelen, fietsen of zwemmen is een van de makkelijkste en goedkoopste manieren om meer te gaan bewegen. Net als lekker op stap of spelen met de (klein)kinderen! En u kunt het doen wanneer het u uitkomt! Wel is het stimulerend een afspraak met iemand te maken, dan zult u minder snel afzeggen. Samen sporten

is vaak nét de stimulans die u nodig heeft, om het vol te houden. Bel die buurvrouw of buurman, vriend, vriendin of kennis en begin gewoon!



● Nordic walking

De nieuwe manier van sportief wandelen, Nordic Walking, die ook Nederland heeft veroverd, is heel geschikt voor reumapatiënten! De speciale stokken (poles), gebaseerd op langlaufstokken, zorgen voor minder belasting van de gewrichten dan bij gewoon wandelen en helpen bij het afzetten. Ook zorgen de poles voor een goede, rechte houding, waardoor het looppatroon verbetert. Nordic Walking is daardoor nauwelijks vermoeiender dan gewoon wandelen, terwijl veel meer spieren worden gebruikt, zoals die in het hele bovenlichaam.

Kijk op www.nordicwalking.nl voor cursussen om de speciale techniek onder de knie te krijgen!

“Ik heb al vijftien jaar reumatoïde artritis. De beweeglijkheid van mijn voeten is beperkt, waardoor ik bij een gewone wandeling mijn man moeilijk bij kan houden. Maar de poles helpen me met afzetten. Ik loop daardoor beter. Ik moet wel aan mijn tempo denken. Met een snelle groep mee zit er voor mijn iet in. Ik wil mijn grenzen wel verleggen, maar ze niet overschrijden.”

Anneke Lotz, reumapatiënte over Nordig Walking, In Beweging, mei 2006

Beweeg mee!

Woont u in Noord-Holland? Dan is het project Beweeg Mee! van de sportwandelschool Hoorn misschien iets voor u! Speciaal voor mensen met een chronische aandoening heeft deze school Nordic Walking groepen opgezet, op verschillende locaties in de provincie. De Artrose & Reuma Stichting is een van de subsidiënten van dit project. Meer info? www.nordicwalkingschool.nl



● **Yoga**

Hoewel de effecten van yoga moeilijk te meten zijn (yoga kent ook vele verschillende toepassingsvormen), komen er steeds meer wetenschappelijke aanwijzingen dat yoga een positief effect heeft op de symptomen van reuma. Zo wordt door yoga de soepelheid van de gewrichten groter en neemt de spierkracht toe, waardoor de gewrichten beter beschermd worden. Het voordeel van yoga is dat er naast oefening ook veel aandacht voor ontspanning is, waardoor patiënten zich vaak ook psychisch beter voelen.

Overleg met uw docent over de mogelijkheden van aanpassing van de oefeningen.

Meer info?

Een yogaleraar die is bijgeschoold in het geven van aangepaste yoga kun u vinden via de Vereniging van Yogaleerkrachten in Nederland: www.vvyn.nl.

● Tai chi

Tai chi is een eeuwenoude Chinese bewegingskunst die bestaat uit langzame, regelmatige bewegingen die overeenstemmen met het ademhalingsritme. Dit ontspant geest en lichaam, bevordert de bloedcirculatie en maakt de gewrichten los. Tai chi verbetert over het algemeen de balans, voorkomt vallen, verhoogt de flexibiliteit en verbetert de fysieke functie. Voor reumapatiënten kan tai chi tao, een aangepaste, zittende vorm van tai chi heel geschikt zijn. Ook een lichtere vorm van tai chi: baduanjin kan heel geschikt zijn voor mensen met gewrichtsklachten.



Meer info?

Er is nog geen beroepsvereniging voor tai chi, maar op internet is veel informatie te vinden, zoals op www.taoist-taichi.nl of www.taijichuan.nl.

Voor meer informatie over andere zachte bewegingsvormen zoals chi gung, ismakogie of Feldenkrais, kunt u bij ons terecht (zie achterzijde van dit boekje voor contactgegevens).

STAP 3: SPECIALE REUMA PROGRAMMA'S

Naast het zelf organiseren van meer beweging in uw leven, kunt u zich ook aansluiten bij een van de talrijke beweegprogramma's speciaal voor reumapatiënten. Het voordeel is dat de activiteit op maat is, en er vaak sprake is van deskundige begeleiding.

● Aangepast bewegen

In heel Nederland zijn er speciaal voor mensen met een chronische aandoening sportieve programma's opgezet. U kunt daarvoor terecht op www.sportiefbewegen.nl. Voor adressen van de 'sportief wandelgroepen' kunt u kijken op www.atletiekunie.nl onder loop sport.

● Zoek een RAPIT-groep

Speciaal voor reumapatiënten zijn er de RAPIT-trainingen. Deze zijn ontwikkeld naar aanleiding van de positieve uitkomsten van het RAPIT-promotieonderzoek, naar het effect van bewegen op mensen met reuma (zie ook blz. 9 van dit boekje). Kijk op www.rapit.nl voor meer informatie.

● Hydrotherapie

Hydrotherapie is een uitstekende manier van bewegen met reuma. U kunt daarbij in verwarmd water en onder begeleiding van een fysiotherapeut heel gericht oefenen. Veel reumapatiëntenverenigingen organiseren speciale hydrotherapiegroepen.

● Via uw patiëntenvereniging

Naast hydrotherapie organiseren veel reumapatiëntenverenigingen nog andere bewegingsactiviteiten voor hun leden, zoals yoga, fitness of tai-chi.

Adressen van hydrotherapiegroepen en patiëntenverenigingen kunt u opvragen bij de Reumapatiëntenbond:
info@reumabond.nl of
 (0900) 2030300.



Al wat ouder?

Als u al wat ouder bent, kunt u vaak ook terecht bij Meer Bewegen voor Ouderen groepen (MBvO). Bij uw gemeentelijke welzijnsorganisaties kunt u hier meer informatie over opvragen.

● Workshops op de Wereldreumadag

In het kader van de Wereldreumadag organiseert het Maasstadziekenhuis ieder jaar en met groot succes beweegworkshops. Een extra reden om in oktober naar de Maasstad af te reizen! U kunt er allerlei sporten uitproberen, zoals: volleybal, badminton, koersbal, pilates, taoïstische tai chi, yoga, stoelgym, vliegvisser, nordic walking, salsa, dansen en bodyvive. Zie ook onze website voor foto's en een link naar dit evenement: www.reuma-stichting.nl

● Speciaal voor kids

Voor kinderen met reuma is een speciaal beweegprogramma ontwikkeld. De bedoeling is dat ze daarna instromen in reguliere beweegactiviteiten. Jong geleerd, oud gedaan geldt immers ook voor beweging! Voor meer informatie, zie: www.kinderreuma.nl.

Op www.reumatogther.nl vind je alle patiëntenverenigingen voor jongeren met reuma. Deze verenigingen hebben soms ook informatie over sportactiviteiten die ze zelf organiseren.



Aanbieding voor onze vaste donateurs!

De Artrose & Reuma Stichting stimuleert projecten voor en door reumapatiënten. Een ervan is een online beweegprogramma van Helisports, een specialist op het gebied van fitnessapparatuur, en gepromoot door fibromyalgiepatiënte Yolanda Lippens. Dit programma biedt een persoonlijk beweegplan, zodat u verantwoord kunt bewegen. Het op het lijf afgestemde schema is goed te volgen door reumapatiënten, mits u de in dit boekje genoemde basisadviezen in acht neemt!

Als structurele donateur van de ARS (met een machtiging van minimaal 25 euro per jaar) kunt u vanaf januari 2009 gratis gebruik maken van dit beweegprogramma. Kijk op onze website voor meer informatie: www.reuma-stichting.nl

Leestip: mijn heup de baas!

Een praktisch boek met oefeningen speciaal voor reumapatiënten. Geschreven door een patiënt met heupartrose samen met zijn fysiotherapeut. Wanneer u een machtiging afgeeft voor minimaal 25 euro per jaar, kunt u dit boek gratis bestellen! Andere geïnteresseerden kunnen het boek met korting aanschaffen. Kijk op www.reuma-stichting.nl.

DE LAATSTE STAP

Tot slot nog maar eens een warm pleidooi voor het belang van bewegen, juist en vooral bij reuma. We hopen dat u enthousiast bent geworden van al die vormen van bewegen, en dat er een bijzit waarmee u aan de slag gaat. Want bewegen is niet alleen belangrijk om uw gewrichten soepel te houden en uw spieren rondom uw gewrichten te versterken. Het is een onmisbare ondersteuning van uw algehele gezondheid en conditie. Want bewegen:



- geeft meer energie
- helpt om beter te slapen
- houdt uw gewicht onder controle
- maakt uw hart sterker
- vermindert en voorkomt depressieve gevoelens
- versterkt uw gevoel van eigenwaarde en welbevinden
- geeft meer vertrouwen in uw lichaam

En op al die manieren helpt bewegen u om beter met reuma om te kunnen gaan en op die manier een goed leven te leiden met en ondanks uw ziekte. Zet daarom vandaag nog de eerste stap naar meer beweging!

Oproep

Niets is zo overtuigend als de ervaring van lotgenoten, ook als het gaat om bewegen met reuma! Ga daarvoor naar het forum op onze site (www.reuma-stichting.nl, zie linkerbalk: Forum). Heeft u zelf positieve ervaringen met bewegen? Dan nodigen we u graag uit uw persoonlijke verhaal op papier te zetten, voor onze nieuwe rubriek **Succesverhalen** op onze site. Stuur een mailtje met uw verhaal naar: succesverhalen@reuma-stichting.nl.