



Gezonde leefstijl voor mensen met reuma

Naast de behandeling met medicijnen kan ook jij iets doen aan het verminderen van de ziekte. Een gezonde leefstijl betekent goed en voldoende bewegen, gevarieerd eten en een goede balans tussen activiteiten en ontspannen. Hieronder geven we enkele tips.

Bewegen

Uit onderzoek blijkt dat verantwoord bewegen voor mensen met reuma vaak dé manier is om reumaklachten te verminderen. Het zorgt ervoor dat gewrichten soepel blijven, spieren sterker worden en het uithoudingsvermogen verbetert. Ondanks pijnklachten kun je rustig blijven bewegen. Voor sportadvies kun je terecht bij ons [Sport- en Leefstijlloket](#).

Balans tussen rust en activiteit

Bewegen zorgt voor een fit gevoel en geeft energie. Zoek sport of een vorm van bewegen die bij je past, zodat het makkelijker vol te houden is. Denk aan het nemen van pauzes. Wissel werkzaamheden, bewegingen en houdingen af en bouw steeds korte pauzes in. Hierdoor kunt u uw energie beter over de dag verdelen. Voorkom te veel doen in korte tijd. Bij langdurige belasting raakt het lichaam oververmoeid. Het duurt dan lang voor het zich weer heeft hersteld. Ook afwisseling tussen lichte en zwaardere activiteiten is belangrijk. Doe niet al het zware werk achter elkaar. Wissel inspanning en ontspanning af.

Gewrichtsbescherming

Gebruik gewrichten en spieren bij normale dagelijkse activiteiten zodanig dat het gewricht de belasting aankan. Het niet gebruiken van een gewricht is geen juiste gewrichtsbescherming. De spieren rondom een gewricht worden zwakker, de beweeglijkheid van een gewricht neemt af en er treedt stijfheid op.

Je hebt grote gewrichten (schouder, elleboog, heup en knie) en kleine gewrichten (handen en voeten). De grote gewrichten zijn steviger en kun je daarom beter gebruiken dan de kleine gewrichten. Draag bijvoorbeeld geen zware tassen alleen aan jouw vingers, maar neem de tas onder de arm of draag hem aan een schouder.

Gebruik je de kleine gewrichten? Bijvoorbeeld bij het schrijven of openen van een fles? Gebruik dan een hefboom, zodat dit minder kracht kost. Jouw ergotherapeut kan je voorzien van specifieke tips voor hulpmiddelen om je gewrichten te beschermen.

Hulpmiddelen kunnen:

- jouw gewrichten beschermen en ontlasten;
- voorkomen dat jouw klachten verergeren;
- tijdelijk uitkomst bieden, bijvoorbeeld na een operatie;
- jou helpen om langer zelfstandig te blijven.

Let bij de keuze van een hulpmiddel op het volgende:

- waarvoor wil je een hulpmiddel gebruiken;
- welk hulpmiddel past het beste bij jouw probleem;
- is het eenvoudig te gebruiken;
- zijn de kosten acceptabel?

Voeding

Er is een sterk verband tussen voeding en gezondheid. Gezonde voeding kan ontstekingsremmend werken, terwijl ongezonde voeding juist voor meer ontsteking kan zorgen. Voor mensen met reumatische aandoeningen kan een gezond voedingspatroon niet alleen bijdragen aan het verminderen van pijn en vermoeidheid, maar het draagt ook bij aan het verlagen van risicofactoren voor hart- en vaatziekten en diabetes. [**Bekijk op voedingscentrum.nl uitleg en tips over een gezond voedingspatroon.**](https://voedingscentrum.nl/uitleg-en-tips-over-een-gezond-voedingspatroon)

Bij Reade is door onderzoekers het Plants for Joints onderzoek opgezet. Tijdens dit onderzoek zijn mensen met reumatoïde artritis en artrose begeleid bij het volgen van een plantaardig voedingspatroon. Uit het onderzoek blijkt dat bij onbewerkte en plantaardige voeding de ziekteactiviteit lager wordt. Wil je meer weten over plantaardige voeding, hoe je het kunt toepassen in je eigen leven en wie jou hierbij kan helpen? [**Bekijk hier uitleg en tips over plantaardig eten.**](#)

Alcohol

Zowel voor jouw ziektebeeld en de algehele gezondheid is een gezonde leefstijl van belang. Het drinken van alcohol gaat vaak niet goed samen met medicijnen. Medicatie kan negatieve gevolgen hebben voor het functioneren van de lever. Het gebruik van alcohol kan dit versterken.

Roken

Roken verhoogt de kans op het ontstaan van artritis. Ook als je al artritis hebt, is het verstandig om te stoppen met roken. Mensen die stoppen met roken, reageren beter op de medicatie dan mensen die blijven roken. Bovendien geeft roken meer kans op reumaknobbels (reumanoduli). Ten slotte verhoogt roken de kans op hart- en vaatziekten, en deze kans is bij het hebben van artritis al verhoogd. Wil je stoppen en heb je hulp nodig? Je kunt terecht bij jouw huisarts of STIVORO.

Omgaan met pijn

Een ontstoken gewricht kan al zonder te bewegen of te belasten pijn doen door de

rustig blijven bewegen. Dit zorgt niet voor extra schade aan de gewrichten. Wel moet je de ontstoken gewrichten qua belasting wat ontzien (niet te zwaar belasten).

Omgaan met vermoeidheid

Vermoeidheid is een veel voorkomende klacht dat kan ontstaan door een hoge ziekteactiviteit, maar kan ook een bijwerking zijn van de medicatie die je gebruikt. Daarnaast bestaan er ook vermoeidheidsklachten die we niet goed kunnen verklaren. Klachten van vermoeidheid kun je altijd bespreken met de reumaverpleegkundige. Zij kan je - indien nodig - doorverwijzen naar gespecialiseerde ergo- of fysiotherapeuten voor reumarevalidatie.

Ontspanningsoefeningen

Oefening 1: adem, handen en buik

Oefening 2: adem-veranderen

Oefening 3: lichaamsbewustzijn en omgeving

Oefening 4: aanspannen en loslaten

Oefening 5: bodyscan

Oefening 6: bewegen en lichaamsbewustzijn

Oefening 7: zwaar, loom en slap

Oefening 8: ademruimte

Oefening 9: ademgebieden

Oefening 10: bladeren op de rivier

Of speel oefeningen af via YouTube

Bekijk Reade 01 adem handen en buik op YouTube

➤ Beluister alle oefeningen

Behandeling starten?

Regel je verwijzing of bekijk de actuele wachttijden

Verwijzen

Vergoedingen

Meer over behandelaanbod

Artsen leefstijl - Leefstijlroer



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl