

Artritis en gewrichtsbescherming

Een kenmerk van reumatoïde artritis is dat gewrichten ontsteken. Een ontstoken gewricht is kwetsbaar. Om schade en klachten te voorkomen, is het belangrijk om voorzichtig om te gaan met ontstoken gewrichten, wat we gewrichtsbescherming noemen.

Bij een ontsteking van een gewricht vermindert het aantal cellen dat het kraakbeen voedt, waardoor het kraakbeen kwetsbaar wordt. Het gewrichtskapsel en de gewrichtsbanden worden uitgerekt door het overtollige vocht.

Adviezen voor gewrichtsbescherming

- Belast een ontstoken gewricht niet te zwaar of te lang.
- Doe een een activiteit op een andere manier. Of gebruik een hulpmiddel. Bijvoorbeeld:
  - Gebruik twee handen in plaats van één wanneer u iets optilt.
  - Gebruik een boodschappenkar in plaats van een plastic tas.
- Blijf voldoende bewegen om de gewrichten stabiel te houden. Ook in een periode dat de gewrichten pijnlijker zijn, maar dan minder zwaar.

- Gebruik vooral de grotere gewrichten, zoals de elleboog en de knie, en belast het gewricht in de meest stabiele sterke stand. Bijvoorbeeld:
    - Draag bijvoorbeeld een tas aan uw arm in plaats van met uw hand.
    - Sta met uw knieën iets gebogen in plaats van ze helemaal naar achteren te ‘knikken’.
    - Gebruik een mes met gehoekt handvat in plaats van een gewoon mes.
- Wissel houdingen en bewegingen af om het kraakbeen te ontzien.
- Zorg dat je vingers niet naar de pink gedrukt worden om te voorkomen dat je vingers scheef gaan staan.
    - Dit gebeurt vaak zoals bij het vasthouden van een mok of het opendraaien van een dop. Voorkom dit door bijvoorbeeld:
        - Gebruik beide handen om een mok vast te houden in plaats van alleen je vingers bij het oor.
        - Gebruik hulpmiddelen zoals een pottenopener of een hendel-mengkraan.



Gebruik voor het openen van een potje een hulpmiddel.



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.
T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl