

WAT IS ARTRITIS?

Artritis wordt gedefinieerd als een acute of chronische gewrichtsontsteking. Symptomen kunnen pijn, zwelling, stijfheid en roodheid zijn. Deze symptomen kunnen bijdragen aan verminderde functie en handvaardigheid. Artritis is niet één enkele aandoening; er zijn veel verschillende soorten.

Het kan mensen van alle leeftijden en fysieke fitheid treffen – ook kinderen, tieners en sporters. Sommige vormen van artritis komen vaker voor bij oudere mensen.

Welk specifieke soort artritis je ook hebt, **door fysiek actief te blijven en te kiezen voor een gezonde leefstijl**, blijf je mobiel en kun je deelnemen aan activiteiten die voor jou betekenisvol zijn.

Artritis kan het leven moeilijker maken, doordat je minder mobiel bent en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten lastiger wordt. Het kan de mogelijkheid om te werken en deel te nemen aan sociale en vrijetijdsactiviteiten beïnvloeden. Depressie of angst komen regelmatig voor bij mensen met artritis.

De symptomen van artritis kunnen van week tot week en zelfs van dag tot dag verschillen. Maar, met de juiste behandeling en aanpak kun je je symptomen controleren en goed leven.



Soorten artritis

Er zijn veel verschillende soorten artritis. Enkele van de meest voorkomende soorten zijn:



artrose



jicht



reumatoïde
artritis



juvenile
idiopathische
artritis
(JIA)



spondyloartritis
(zoals axiale
spondyloartritis en
artritis psoriatica)

Symptomen van artritis

Artritis beïnvloedt mensen op verschillende manieren en alle soorten artritis hebben specifieke symptomen. Enkele gemeenschappelijke symptomen gerelateerd aan het gewricht zijn:

- gewrichtspijn
- stijfheid (vooral 's morgens vroeg)
- ontsteking (zwelling)
- warme of rode huid rondom het gewricht
- spierzwakte en verlies van spiermassa



Bepaalde soorten artritis kunnen symptomen hebben die niet gerelateerd zijn aan je gewrichten:

- wijdverspreide pijn
- extreme vermoeidheid
- schilferende, jeukende huid (psoriasis)
- veranderingen aan vinger- of teennagels
- huiduitslag
- koorts
- gewichtsverlies
- symptomen die andere lichaamssystemen aantasten, zoals ogen, hart, longen en zenuwen



Hoe fysiotherapie kan helpen

Het is belangrijk om actief en in beweging te blijven als je artritis hebt. **Als je moeite hebt met bewegen, maken fysiotherapeuten deel uit van een multidisciplinair team dat jou kan helpen bij het omgaan met en controleren van de artritis.** Zij kunnen jouw toestand en mogelijkheden onderzoeken en je begeleiden hoe je actief kan blijven en je symptomen onder controle kan houden. Een fysiotherapeut kan met jou en andere zorgverleners samenwerken om samen een behandelplan op maat te ontwikkelen om je te helpen terug te keren naar wat belangrijk voor jou is. Strategieën kunnen zijn:

- het opstellen van een **oefenprogramma** gericht op jouw wensen en behoeften
- het opbouwen van je **kracht, uithoudingsvermogen, mobiliteit en activiteiten**
- je helpen de balans te vinden tussen **rust en activiteiten**
- je helpen bij het maken van zinvolle **keuzes voor een gezonde leefstijl**
- je ondersteunen bij het aanleren van vaardigheden om **pijn, zwelling en stijfheid onder controle te houden**
- je helpen bij het **aanpassen van activiteiten** op het werk en bij jou thuis
- je **te onderzoeken** en -zo nodig- **door te verwijzen naar andere professionals**, zoals medisch specialisten, psychologen, ergotherapeuten en anderen



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8 SEPTEMBER