

# Gewrichtsbescherming bij reuma

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie



# Inleiding

Als gevolg van reuma kunnen uw gewrichten beschadigen of ontsteken. In deze folder geven wij u een aantal adviezen. Met deze adviezen kunt u verdere beschadiging van uw gewrichten voorkomen en achteruitgang in de beweeglijkheid zoveel mogelijk beperken.

## Belasting van uw gewrichten

Veel gewrichten kunnen ver buigen of strekken. U kunt uw gewrichten beter niet in de uiterste stand belasten. Enkele voorbeelden om belasting te voorkomen zijn:

- Strek uw knieën niet volledig, houd uw knie iets gebogen.
- Als u iets van een hoge plank wilt pakken, ga dan niet op uw tenen staan maar gebruik een trapje.
- Vermijd wring- en draaibewegingen van uw handen, zoals bijvoorbeeld het schillen van aardappels met een mesje of het uitwringen van een dweil. Uw pols- en vingergewrichten komen hierdoor in uiterste stand te staan en worden zwaar belast.

### Piekbelasting

Bij een plotselinge beweging kan er ineens veel kracht op een gewricht komen te staan. Dit wordt piekbelasting genoemd. Probeer deze plotselinge piekbelasting te voorkomen. Ga bijvoorbeeld ruim op tijd van huis zodat u op uw gemak de bus kunt halen.

### Verdeling van uw kracht

Als u meerdere gewrichten gebruikt, wordt de kracht verdeeld over deze gewrichten. Het kost u dan minder inspanning om een handeling uit te voeren.

Vooraf uw handen en armen kunt u op deze manier ontlasten. Pak dingen met twee handen vast. Pak dingen niet tussen twee vingers vast, maar met uw hele hand.

### **Gebruik van uw gewrichten**

U heeft grote en kleine gewrichten. De grote gewrichten zijn de elleboog, knie, schouder en heup. De kleine gewrichten zitten onder andere in uw handen en voeten. Omdat de grote gewrichten steviger zijn, kunt u deze beter gebruiken dan de kleinere gewrichten. Draag bijvoorbeeld een tas over uw schouder in plaats van aan uw arm of in uw hand. Open een zware deur door er met uw schouder tegenaan te duwen in plaats van met uw hand. Probeer bij het opstaan uit de stoel te leunen op uw beide polsen en onderarmen.

## **Activiteiten**

U kunt veel activiteiten op een andere manier uitvoeren zodat u uw gewrichten kunt ontzien. Veel activiteiten kunnen zittend gedaan worden. Zo ontlast u uw benen.

Verder zijn er vele hulpmiddelen verkrijgbaar die het u gemakkelijker maken bijvoorbeeld een elektrische blikopener, verdickers voor handgrepen, polssteunen voor het toetsenbord etc.

### **Pijn**

Wanneer u pijn krijgt bij of na een activiteit, kunt u er beter (even) mee stoppen. Bekijk of u de activiteit beter niet, of op een andere manier kunt doen. Ook kunt u sommige activiteiten in etappes uitvoeren. Bijvoorbeeld bij eten koken: groente snijden - rusten - aardappels schillen - theedrinken - maaltijd verder bereiden.

# Tot slot

In deze folder hebben we u algemene adviezen gegeven voor uw dagelijkse activiteiten. Uw reumatoloog, reumaverpleegkundige en fysiotherapeut kunnen u aanvullende, persoonlijke adviezen geven.

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan naar de reumaverpleegkundige of de polikliniek Reumatologie, tel. (078) 654 12 35. We beantwoorden uw vragen graag. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur.

## **Meer informatie**

Meer informatie over reumatische aandoeningen en medicijnen vindt u op de website van ReumaNederland, [www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl)

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)





Albert Schweitzer ziekenhuis  
februari 2022  
pavo 0181