

## REUMATOÏDE ARTRITIS (RA)

Ontstoken gewrichten, verminderde beweeglijkheid van de gewrichten, achteruitgang van conditie, vermoeidheid ...  
REUMATOÏDE ARTRITIS. Wat is REUMATOÏDE ARTRITIS en wat heeft Oefentherapie Cesar/Mensendieck u te bieden?

### Wat is REUMATOÏDE ARTRITIS?

REUMA is de verzamelnaam voor meer dan honderd aandoeningen van het houdings- en bewegingsapparaat. Artrose en RA zijn het meest bekend. RA is een auto-immuunziekte. Er zijn periodes dat de ziekte actief is, er zijn dan veel klachten. Soms is er een rustige periode, u ervaart dan weinig tot geen klachten.

### Hoe ontstaat REUMATOÏDE ARTRITIS?

Ondanks veel onderzoeken is nog niet bekend waardoor RA wordt veroorzaakt. Vermoed wordt dat het immuunsysteem ontregeld raakt door een samenspel van factoren, zoals aanleg, omgevingsfactoren, mogelijk een infectie. Erfelijkheid speelt een kleine rol. Door de ontregeling komen stoffen vrij die niet alleen de bacteriën en virussen te lijf gaan, maar ook de gewrichten en de gewrichtskapsels (het afweersysteem keert zich tegen het eigen lichaam), hierbij treden ontstekingen op. De ontstekingen kunnen voorkomen in gewrichten, spieren, pezen of organen en soms ook in de bloedvaten of rond zenuwen.

### Klachten

Als de ziekte actief is en u heeft (een) ontstoken gewricht(en), dan zult u rond een gewricht pijn, warmte en gezwollenheid ervaren en zult u het gewricht minder goed kunnen bewegen. Het begint vaak met de handen en/of voeten. Dikwijls breiden de klachten zich langzaam uit en zijn gewrichten voor een langere periode ontstoken. Andere klachten die patiënten met RA kunnen hebben zijn o.a. temperatuursverhoging, ochtendstijfheid en vermoeidheid.

### Oefentherapie Cesar/Mensendieck

Er wordt steeds meer nadruk gelegd op verantwoord blijven bewegen (ook wanneer de ziekte actief is). Dit veroorzaakt geen (extra) schade. Ervaring en wetenschappelijk onderzoek hebben bewezen dat bewegingsfuncties die verloren zijn gegaan moeilijk te herstellen zijn. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck begeleidt u bij het bewegen binnen uw grenzen. Samen met uw oefentherapeut wordt er gekeken hoe u uw dagelijkse activiteiten het best kunt verrichten en u leert de belasting van uw lichaam aan te passen aan uw mogelijkheden. De reumatoloog probeert met gerichte medicatie de activiteit van de ziekte zoveel mogelijk te beperken.

### Behandeling

De oefentherapie is gericht op

- het aanleren van een efficiënt houdings- en bewegingspatroon;
- het verbeteren van de algemene conditie;
- het verbeteren / behouden van de beweeglijkheid van de gewrichten;
- het verbeteren / behouden van de spierkracht;
- het bevorderen van het evenwichtsgevoel;
- het aanleren van ontspanningstechnieken
- het trainen van de dagelijkse bewegingen, zoals lopen, bukken, opstaan e.d.;
- het zelfstandig kunnen functioneren;
- het bevorderen van het geestelijk welzijn.

## Groepsbehandeling

U kunt deelnemen aan groepsbehandelingen (eventueel na individuele therapie) als deze in uw omgeving georganiseerd worden. Groepsbehandelingen zijn gericht op het (verder) verminderen van klachten, het verbeteren van de beweeglijkheid en het functioneren in het dagelijks leven (ADL). U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben. Naast groepsbehandeling bestaan er ook groepslessen. Wekelijks deelnemen aan een reuma-oefengroep kan u helpen om de discipline van regelmatig oefenen op te brengen. En oefenen in groepsverband werkt motiverend.

## Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling door een oefentherapeut Cesar/Mensendieck heeft u nu nog een verwijzing van de huisarts of specialist nodig. Per 1 januari 2008 kunt u ook zonder verwijzing naar de oefentherapeut.

De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars (aanvullende verzekering).

De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

## Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

## Adressen

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)  
Kaap Hoorndreef 54  
3563 AV Utrecht  
tel: 030-26 256 27  
[info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)  
[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)  
[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)
  - Telefoongids/Gouden Gids ([www.goudengids.nl](http://www.goudengids.nl))  
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of  
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie
  - Reumapatiëntenbond  
Postbus 1370  
3800 BJ Amersfoort  
tel: 033-46 163 64  
[www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl)
- Reumalijn  
tel: 0900-20 30 300