

Sportief bewegen met een reumatische aandoening

Reumatische aandoeningen is een verzamelnaam voor ontstekingsachtige aandoeningen van het bewegingsapparaat en de omliggende weefsels en structuren. Er bestaan talrijke vormen van reumatische aandoeningen. Ondanks de beperking in het bewegingsapparaat is het goed om regelmatig te blijven bewegen. Regelmatig bewegen met een matige intensiteit leidt al tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamssamenstelling en algeheel welbevinden.

> Reumatische aandoeningen

- **Artrose:** aandoening aan het gewrichtskraakbeen, waardoor de kwaliteit van het kraakbaan afneemt en de botten de schokken moeten opvangen.
- **Ziekte van Bechterew:** een ziekte die vooral de gewrichten en wervelkolom aantast, waardoor deze verstijven of verbenen.
- **Reumatoïde Artritis (RA):** een chronische ontsteking aan meerdere gewrichten, dat leidt tot functiebeperking of misvorming van de gewrichten.

> Effect van bewegen

Bewegen heeft een gunstig effect op reumatische aandoeningen. Hieronder weergegeven het effect van bewegen op:

- **Artrose**
Door beweging wordt kraakbeen 'wakker' gemaakt, waardoor het kraakbeen de benodigde voedingsstoffen krijgt. Ook de spieren, pezen en banden rondom het gewricht worden gestrekt door regelmatige beweging. Ze helpen dan mee om de schokken op te vangen. Door de lichamelijke conditie op peil te houden zijn mensen met deze aandoening beter bestand tegen ongelukken als uitglijden en vallen.
- **Bechterew**
Door regelmatig bewegen kan het verstijvings- en vergroeiingsproces bij mensen met Bechterew worden vertraagd. Het aanleren van een goede houding, sporten en gericht oefenen zijn belangrijke middelen om het ziekteproces te vertragen. Het doel van het sporten is gericht op het verbeteren of op peil houden van de beweeglijkheid, kracht en conditie.
- **Reumatoïde Artritis**
Door goed gedoseerde lichaamsbeweging wordt de spierkracht vergroot en worden bewegingsbeperkingen geheel of gedeeltelijk voorkomen. De gewrichten mogen hierbij niet worden overbelast.

> Aandachtspunten en geschikte oefeningen

Essentieel is dat de sportleider voldoende weet over iedere deelnemer. Denk daarbij aan de ernst van de aandoening, persoonlijk welbevinden en de voortgang tijdens het sporten. De Borgschaal kan hierin uitkomst in bieden. Zie ook het protocol 'Bewegen met een chronische aandoening'.

De volgende oefeningen zijn geschikt voor de verschillende reumatische aandoeningen:

- **Artrose**
Voor deze doelgroep is het goed om bewegingsvormen aan te bieden waarin veelzijdig wordt bewogen. Lichte en ruime oefeningen zijn goed voor de gewrichten. Geschikte activiteiten zijn wandelen, fietsen, activiteiten in het water, golf, Tai chi of activiteiten in het fitnesscentrum.
- **Ziekte van Bechterew**
Voor deze doelgroep is het erg belangrijk dat de conditie geleidelijk wordt opgebouwd naar minimaal 30 minuten per dag. Geschikte activiteiten zijn badminton, volleybal, langlaufen en zwemmen. Ook andere sporten waarbij de rug gestrekt moet worden zijn geschikt.
- **Reumatoïde Artritis**
Voor deze doelgroep is het belangrijk dat de activiteiten zo worden ingericht dat de aangedane gewrichten niet te zwaar worden belast. Sport- en bewegingsactiviteiten die goed uitvoerbaar zijn: gymnastiek oefeningen en recreatief zwemmen (in verwarmd water). Een belangrijk doel tijdens deze sportlessen moet algemene ontspanning zijn.

Websites relevante organisaties

Site voor mensen met Reumatoïde artritis www.hebikreumatoideartritis.nl

Artrose- en Reuma Stichting: www.reuma-stichting.nl

Reumafonds www.reumafonds.nl

Reumabond www.reumabond.nl