

Reuma. Het woord doet meestal denken aan een ziekte voor oudere mensen. Maar is dat wel zo? En waar hebben mensen het eigenlijk over als ze over reuma spreken? Hoe herken je de ziekte en kan er wat aan gedaan worden?

REUMATOLOGIE

An Keetena



Reuma? Zeg liever artritis of artrose

Zoek je het woord 'reuma' in het Van Dale-woordenboek op, dan staat er 'auto-immuunziekte die gepaard gaat met pijnlijke ontsteking van onder andere de gewrichten'. Een gesprek met prof. dr. Frank Luyten leidt tot een iets complexer verhaal. "Reuma is een woord dat ik niet graag gebruik", begint hij. "Vertelt een patiënt dat hij reuma heeft, dan weet je als arts nooit exact wat hij bedoelt. De term 'reuma' is een vlag die een grote lading dekt. Bovendien verschilt de betekenis ervan ook nog eens van streek tot streek."

Artritis of artrose?

Op medisch vlak wordt er een onderscheid gemaakt tussen artritis en

artrose. Artritis is een ontsteking van de gewrichten en kan op elke leeftijd voorkomen. Zo is de helft van de patiënten met artritis tussen dertig en veertig jaar oud. Er zijn ook verschillende soorten artritis of ontstekingsreuma. Professor Luyten: "De

"De voornaamste symptomen van artritis en artrose zijn gewrichtspijn en zwellingen"

meest voorkomende vorm is reumatoïde artritis. Bij deze vorm van artritis gaat het om een symmetrische ontsteking van eerder kleinere gewrichten, zoals beide handen, beide voeten, polsen, enkels ... Een

andere soort is spondyloartritis. Dat is een ontsteking van de grotere gewrichten, vaak de rug, waarbij ook de aanhechtingen van pezen en banden ontstoken raken." Kristalartritis, zoals jicht, is nog een veel voorkomende vorm van artritis. Jicht begint

als een acute ontsteking in een of enkele gewrichten. Het meest gekend is jicht in de grote teen. De ontsteking verdwijnt al na enkele uren of dagen, maar komt ook terug. Behandel je jicht niet, dan zal de



Prof. dr. Frank Luyten: "Reuma is een term die ik niet graag gebruik. Het woord vertelt je niets over wat de patiënt juist heeft"

ziekte je gewrichten uiteindelijk definitief beschadigen. "Jicht neemt de laatste jaren toe", vertelt prof. dr. Frank Luyten. "Dat is onder andere het gevolg van onze Bourgondische levensstijl. Te veel eten en drinken, te weinig bewegen."

Artrose noemt men in de volksmond vaak sleetreuma of sleet van de gewrichten. Die vorm van reuma is wel meer leeftijdsgebonden: 15 tot 20 procent van de bevolking ouder dan 65 jaar heeft last van artrose.

Symptomen

De voornaamste symptomen van artritis en artrose zijn gewrichtspijn en zwellingen. In eerste instantie lijken beide ziektes daardoor op elkaar. Toch zijn er opvallende verschillen. "Bij artritis heb je vooral 's nachts pijn en zijn je gewrichten 's morgens lang stijf", vertelt professor Luyten.

Vijf belangrijke weetjes over artritis en artrose

- Blijf voldoende bewegen, zonder je gewrichten te overbelasten. Ook als je artritis of artrose hebt.
- Bij nachtelijke pijn, lange ochtendstijfheid en zachte zwellingen heb je misschien artritis. Raadpleeg snel een arts.
- Een vroegtijdige behandeling leidt tot goede resultaten.
- 'Reuma' is niet alleen een ziekte van oudere mensen.
- Vooral bij artritis zijn er heel wat behandelingen mogelijk.

"Het kan tot 's middags duren vooraleer die stijfheid weg is. Je hebt bij artritis ook last van zachte zwellingen. De ontstoken gewrichten verliezen bovendien snel hun kracht." "Bij artrose heb je 's nachts weinig pijn, tenzij je in een verkeerde houding ligt. 's Morgens of na lang zitten heb je maar een paar minuten last van stijve gewrichten. Het is pas 's avonds, als je de gewrichten de hele dag belast hebt, dat je meer pijn krijgt. Typisch voor artrose zijn ook de eerder harde zwellingen. Beweging is goed bij elke vorm van gewrichtspijn," benadrukt prof. dr. Frank Luyten, "maar je moet oppassen voor overbelasting, vooral bij artrose."

Geneesmiddelen om artrose tegen te gaan heeft de medische wereld op dit ogenblik nog niet gevonden. Professor Luyten: "Er bestaan alleen behandelingen die zorgen dat artrose onder controle blijft. Dat kan zowel met als zonder medicatie." Bij behandelingen met medicatie denken we bijvoorbeeld aan pijnstillers. Een goede houding, voldoende beweging met een juiste belasting en oefeningen om de spieren te versterken zijn behandelingen zonder medicatie. "Je inspanningen aanpassen aan je leeftijd zorgt ook dat je situatie stabiel blijft. Positief is trouwens dat artrose meestal heel traag verslechtert. De patiënten daarmee kunnen geruststellen is belangrijk."

Snelle aanpak

Voor mensen met artritis, vooral reumatoïde artritis, is er de laatste jaren wel veel veranderd. Professor Luyten: "Had je in de jaren '80 reumatoïde artritis, dan zat je vaak binnen de vijf jaar thuis en kon je niet meer in onze maatschappij functioneren. Maar nu, dertig jaar later, is de vooruitgang spectaculair en kan iemand met artritis een vrij normaal

leven leiden, zowel op professioneel vlak als privé. Dat komt vooral omdat er de laatste dertig jaar veel basisonderzoek naar chronische ontstekingen gebeurde. Daardoor kunnen we vandaag heel gerichte behandelingen opstarten. Dat gebeurt met geneesmiddelen, maar ook de algemene aanpak met een multidisciplinair team van therapeuten werpt zijn vruchten af." Een vroegtijdige behandeling is wel cruciaal, anders wordt de ziekte chronisch en raken de gewrichten ernstig beschadigd. "Hoe sneller we reumatoïde artritis kunnen behandelen, hoe beter de resultaten en hoe groter de kans dat de ziekte niet terugkeert", knikt prof. dr. Frank Luyten. "Daarom is het zo belangrijk dat een patiënt met artritis al van bij de eerste signalen naar een arts stapt."

Artritis en artrose volledig genezen kan nog niet. "Maar dat is wel de bedoeling", verzekert professor Luyten ons. "Voor artrose willen we het sleetproces in de toekomst vooral verder vertragen. Voor artritis is volledig genezen ons volgende doel. Dat is volgens mij een realistische ambitie." ▀



Een typische hand met artrose