

Behandeling

# Leefstijladviezen en bewegingstherapie bij reumatische aandoeningen

Leefstijladviezen en bewegingstherapie kunnen helpen om een reumatische aandoening beter onder controle te krijgen.

Denkt u hierbij aan een goede verdeling tussen rustmomenten en het uitvoeren van activiteiten. U kunt een toename van klachten voorkomen door langdurige, eentonige bewegingen of explosieve krachten te vermijden. U kunt manieren aanleren waardoor u gewrichtsvriendelijk kan werken en bewegen

**(073) 553 28 86**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Belangrijke informatie

Hier vindt u alle belangrijke informatie.

## Bewegingstherapie

Het doel van bewegingstherapie is om de conditie van uw spieren, gewrichten en banden te verbeteren. De fysiotherapeut of houdingstherapeut (zoals Mensendieck of Caesar therapie) legt u uit welke bewegingen goed of juist verkeerd zijn onder bepaalde omstandigheden. U krijgt spierversterkende oefeningen van de fysiotherapie. Bewegen in (warm) water kan de pijn verminderen.

## Hulpmiddelen

Informatie over hulpmiddelen kunt u krijgen van de ergotherapeut, de podotherapeut en de orthopedisch schoenmaker. Denk hierbij aan schoenaanpassingen, ondersteunende braces, hulpmiddelen die u kunt gebruiken bij uw dagelijkse bezigheden. U krijgt ook algemene informatie over welke middelen er zijn en of die voor u zinvol zijn. Deze informatie krijgt u van de reumaverpleegkundige of verpleegkundig specialist. Dit zijn gespecialiseerde verpleegkundigen op reumatologisch gebied.

## Psycholoog/maatschappelijk werk

Het hebben van een chronische aandoening kan uw leven ingrijpend veranderen. Ook kan het effect hebben op het leven van uw naasten, zoals uw partner of kinderen. Soms is het zinvol om extra begeleiding in te schakelen. Een psycholoog kan u helpen om uw ziekte te leren accepteren en hoe daar mee om te gaan. De maatschappelijk werker kan daarnaast aanvullende informatie geven over ondersteunende hulporganisaties en hoe u eventueel financiële ondersteuning kunt krijgen.

# Praktische tips

## Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

## MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

# Betrokken afdelingen

Reumatologie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/reumatologie>)

Code REU-102