



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Verenigingsblad nummer 2, 2023



VAN DE  
VOORZITTER

*Unaniem besluit om te  
stoppen na 44 jaar  
per 1 juli 2023*

OVERDRACHT  
HYDROACTIVITEITEN

*Vanaf 1 juli 2023 worden  
de Hydroactiviteiten  
overgedragen*



EFFICIËNTERE  
REUMADIAGNOSTIEK

*Herkennen en doorverwijzen  
van mensen met reuma kan  
en moet efficiënter*



# INHOUD



11

## BESTE SPORT BIJ ARTROSE

Uit een Australisch onderzoek blijkt dat regelmatig golfen de beste optie is.



13

## SLIJMBEURSONTSTEKING (BURSITIS)

Overbelasting vaak grootste boosdoener bij slijmbeursontsteking

## EN VERDER

Van de voorzitter	2
Nieuwsberichten	3
Summertime	6
Herkennen en doorverwijzen van mensen met reuma kan en moet efficiënter	8
Bereikbaarheid reumatologie in de regio	19
Colofon	20



18

## TEKORT AAN JICHTMEDICIJN DESURIC

Heb jij jicht en gebruik je het medicijn Desuric? Lees wat er aan de hand is en wat je kan doen.

Beschermvrouwe van RPV Groningen is mevr. prof. dr. H. Bootsma

Jaargang 44  
nummer 2

Bezoek onze website:  
[www.rpv-groningen.nl](http://www.rpv-groningen.nl)

De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van advertenties.

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.

## Van de voorzitter

# Unaniem besluit om te stoppen na 44 jaar



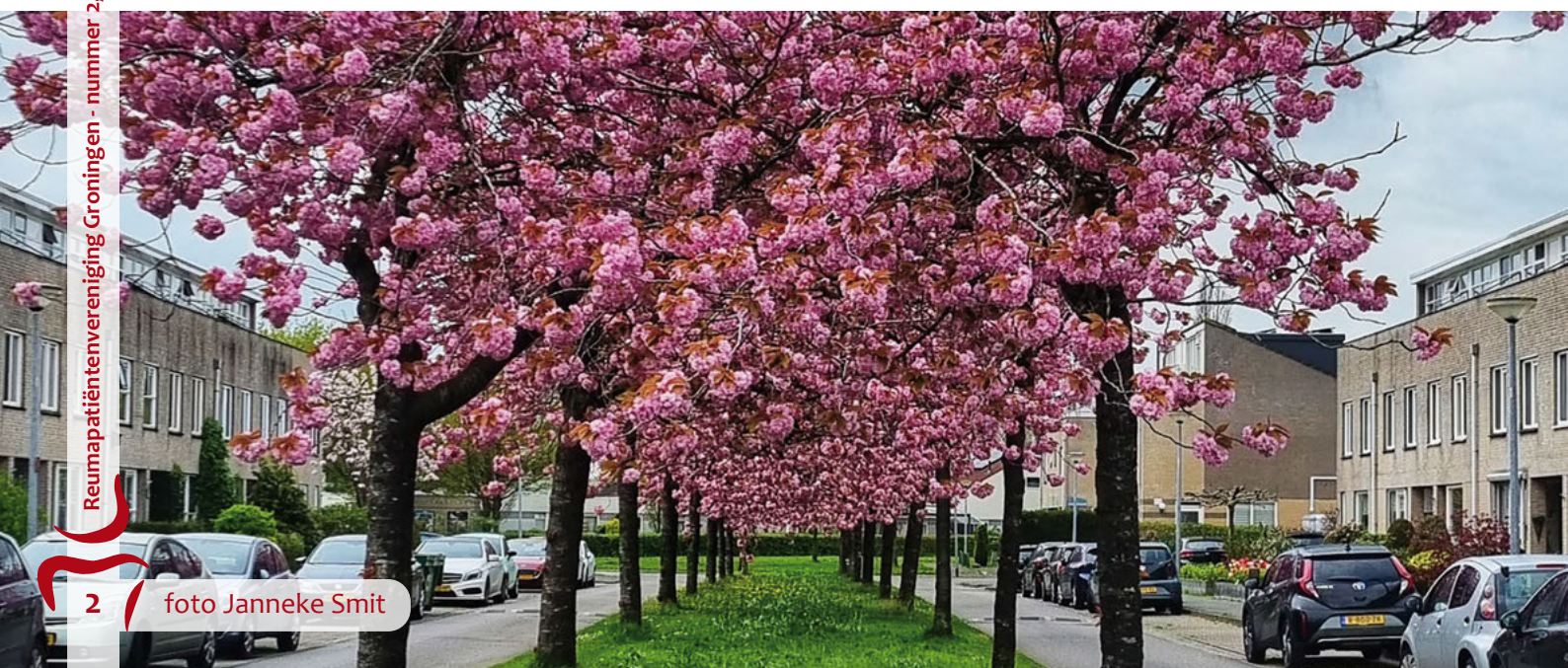
De leden van de Reumapatiëntenvereniging (RPV Groningen) hebben het voorstel van het Bestuur om de vereniging per 1 juli 2023 op te heffen unaniem gesteund.

RPV Groningen is in 1979 opgericht met als doel werkzaam te zijn in het belang van mensen met

reumatische aandoeningen in de ruimste zin van het woord. De vereniging heeft bloeiende tijden gekend, met een groei tot bijna 1.000 leden, die konden meedoen aan allerlei beweeg-en creatieve activiteiten, maar ook aan reuma gerelateerde voorlichtingsbijeenkomsten. De afgelopen jaren werd het steeds lastiger om vrijwilligers te enthousiasmeren voor een taak binnen de vereniging. Deze trend tekende zich steeds sterker af bij de invulling van bestuursleden, maar ook voor de ondersteuning van het bestuur bij de organisatie van de verenigingsactiviteiten en de hydrotherapie. Ook het tekort aan fysio- en oefentherapeuten om de

groepen hydro deelnemers te begeleiden werd steeds nijpender. Bovendien werden we geconfronteerd met een wijziging van het beleid van ReumaNederland om lokale patiëntenverenigingen niet langer te subsidiëren. Wij hebben derhalve moeten constateren dat een vereniging op deze basis niet langer levensvatbaar is. Gelukkig hebben we de organisatie van de Hydrotherapie weten over te dragen aan enkele lokale therapiepraktijken resp. lokale zwembaden, zodat het aanbod van hydrotherapie voor mensen met reumatische aandoeningen geborgd blijft.

*Willie Dieterman (voorzitter)*



# Nieuwsberichten

## Algemene ledenvergadering



Op 21 april hebben we in Hotel van der Valk te Groningen-Hoogkerk onze jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden.

### **Mededelingen inzake ontwikkeling ledenaantallen**

Na een heerlijk broodbuffet met soep opende de voorzitter, Willie Dieterman, de vergadering en werd de agenda afgewerkt. De voorzitter nam de leden mee in de ontwikkeling van de ledenaantallen en de deelnemers van de Hydro gedurende de afgelopen jaren.

### **Verslag van de ledenvergadering van 13 mei 2022**

Er zijn geen vragen en opmerkingen, zodat het verslag wordt vastgesteld.

### **Jaarverslag 2022**

#### *Jaarcijfers 2022*

De penningmeester, Henk Wakker, geeft een korte toelichting op de jaarcijfers 2022. O.m. het tekort op de beweegactiviteiten wordt uitgelegd. Het eindresultaat over 2022 is beperkt gebleven doordat er geen verenigingsactiviteiten zijn georganiseerd.

### *Verslag kascommissie*

Eric Bruining brengt namens de kascommissie verslag uit over de kascontrole. Hij spreekt namens de gehele kascommissie zijn waardering uit hoe goed en verzorgd het er uit ziet.

### *Decharge bestuur*

Op basis van het verslag van de kascommissie wordt het bestuur door de leden decharge verleend voor het gevoerde beleid.

### *Goedkeuring jaarverslag 2022*

Het jaarverslag 2022 wordt door de leden goedgekeurd.

## Ontbinding vereniging

### *Besluit ontbinding vereniging*

Peter Redeker licht het besluit toe van het bestuur om de vereniging per 1 juli 2023 op te heffen. De redenen zijn het beleid van ReumaNederland om de lokale Reumapatiëntenverenigingen financieel niet meer te ondersteunen, het gebrek aan voldoende bestuurscapaciteit, maar ook het gebrek aan vrijwilligers voor ondersteuning van het bestuur bij de organisatie van de verenigingsactiviteiten.

Het bestuur draagt de beweegactiviteiten over aan de bestaande therapeuten (1<sup>e</sup> keus) of de zwembaden (2<sup>e</sup> keus) als de therapeuten hebben aangegeven de activiteiten niet te willen voortzetten.

In de ledenvergadering van mei 2022 heeft het bestuur al aangegeven dat de opheffing van de vereniging een reële optie is. Er hebben zich het afgelopen jaar geen nieuwe vrijwilligers of bestuursleden aangemeld.

Peter Redeker vraagt de ledenvergadering het besluit om de vereniging per 1 juli 2023 op te heffen goed te keuren.

De voorzitter stelt vast dat de leden unaniem instemmen met het voorstel om de vereniging per 1 juli 2023 op te heffen, zoals letterlijk

verwoord in de tekst van de agenda.

Het besluit wordt met pijn in het hart genomen, maar er is helaas geen alternatief.

### *Bestemming eigen vermogen*

Willie Dieterman vervolgt dit punt met de bestemming van het overgebleven eigen vermogen. De statuten geven aan dat het overgebleven eigen vermogen (batig saldo) zoveel mogelijk bestemd moet worden in overeenstemming met het doel van de vereniging.

Hiervoor worden twee opties voorgesteld:

1. Donatie  
ReumaNederland
2. Donatie aan een lokaal doel.

Voor optie 2 is een onderzoek gevonden van het UMCG om de lichamelijke activiteit te meten van reumapatiënten. Esther Metting geeft vervolgens een toelichting op dit project voor het monitoren van de lichamelijke beweegactiviteiten bij reumapatiënten. Het project ontwikkelt een vragenlijst voor patiënt en behandelaar om de mate van bewegen te kunnen volgen. De resultaten komen ten goede aan alle reumapatiënten. Er wordt een vergelijking gemaakt met lifestyleprogramma's. Een vraag voor meer bestemmingsopties wordt

door de ledenvergadering niet nodig geacht.

De ledenvergadering gaat unaniem akkoord met het beschikbaar stellen voor optie 2.

Voor de overgang van het batig saldo wordt een overeenkomst met de steunstichting steunfonds UMCG opgesteld. De steunstichting gaat bewaken dat het geld conform de gemaakte afspraken wordt besteed.

### *Vereffening door bestuur*

Conform de statuten wordt het bestuur als vereffenaar door de leden aangesteld.

## Goedkeuring begroting

Henk Wakker geeft een korte toelichting op de begroting 2023. De begroting heeft als uitgangspunt dat alle activiteiten per 1 juli 2023 zijn afgerond.

Er is een tekort begroot van ca. € 17.000. Dit tekort wordt toegeschreven aan het besluit om voor 2023 geen contributie te innen. De begroting 2023 wordt door de leden goedgekeurd.

## Bestuursverkiezing

Esther Metting, Peter Redeker en Henk Wakker zijn aftredend en benoembaar voor de periode van vereffening. De leden gaan akkoord met de herbenoeming voor deze termijn.

## Rondvraag en sluiting

Niemand heeft meer iets voor de rondvraag.

De voorzitter vraagt welke leden zich in willen zetten voor de organisatie voor een gezellige slotbijeenkomst van de vereniging in september 2023. Emma Dijkstra en Willem Kiewiet melden zich hiervoor aan.

De voorzitter bedankt de kascommissie, de aanwezige oud bestuursleden, de vrijwilligers en het huidige bestuur voor hun inzet voor de vereniging in de afgelopen 44 jaar met het overhandigen van een boeket bloemen.

Willem Kiewiet blikt kort terug op de historie van de vereniging en bedankt het bestuur voor hun inzet.

Willie Dieterman bedankt alle aanwezigen voor hun komst en inbreng en sluit om 20.30 de vergadering en wenst iedereen een wel thuis.

## Slotbijeenkomst

Er zal in september/oktober 2023 voor de leden nog een slotbijeenkomst worden georganiseerd. Nadere informatie ontvangt u t.z.t.



## Overdracht Hydroactiviteiten per 1 juli 2023

Vanaf 1 juli 2023 worden de Hydroactiviteiten op de onderstaande locaties aan de volgende partijen overgedragen t.w.:

- o Kardingse Groningen, Scoef Specialistisch Centrum Oefentherapie, [info@scoef.nl](mailto:info@scoef.nl)
- o Scharlakenhof Haren, Scoef Specialistisch Centrum Oefentherapie, [info@scoef.nl](mailto:info@scoef.nl)
- o Nieuw Woelwijck Sappemeer, Scoef Specialistisch Centrum Oefentherapie, [info@scoef.nl](mailto:info@scoef.nl)
- o De Hullen Roden, Jelly Brondijk, mail [jelly@brondijk.nl](mailto:jelly@brondijk.nl)
- o Zwemcentrum Oldekerk Zwembad Eekeburen, [info@eekeburen.nl](mailto:info@eekeburen.nl)

Alle deelnemers van de verschillende groepen zijn door de overnemende partij geïnformeerd over de condities waaronder vanaf 1 juli de Hydro wordt voortgezet.

# SUMMERTIME

De astronomische zomer is van start gegaan. De langste dag, Midzomer, is begonnen, op 21 juni om 5 uur 18. De zon staat dan loodrecht boven de zogenaamde Kreeftskeerkring op 23 graden NB. De zomer is ook hartstochtelijk bezongen: 'Een zomer lang' van Nick en Simon, 'Het werd zomer' van Rob de Nijs. Verleden tijd voor deze heren, maar de muziek is voor eeuwig, net als George Gershwin's 'Summertime', de klassieker uit 1935. We houden van de warmte van de zomer, van het buiten zijn, van de bomen met hun zware gebladerte, van het strand en van de zee. Sommigen gaan zover dat ze in de winter zonnige stranden opzoeken. Wie had dat 50 jaar geleden kunnen bedenken? Toen kampeerden we 's zomers 14 dagen in een tentje op de Waddeneilanden, weer of geen weer. Het is wel begrijpelijk, niet goed voor het klimaat. Ach, het vliegtuig gaat toch, hoorde ik. Te veel toerisme is de doodsteek voor onze planeet. We moeten onze ecologische footprint niet groter maken en de anderen op de planeet ook iets gunnen.



Matigen, punt uit. En de voordelen zijn enorm. Je geniet zoveel meer als de luxe geen sleur is: van een gebakje op de verjaardag geniet je meer dan van elke dag slagroomtaart. Genieten mag hoor, graag eenvoudig, zoals in de liedjes uit de oude doos: 'De paden op, de lanen in', 'Door de bossen door de heide', 'Naar de bollen, naar die heerlijke bollen'. En pootje baden aan het water of een mooie fietstocht. Hoe simpel kan plezier zijn. Het klinkt wat Calvinistisch. Volgens Johannes Calvijn in de 16<sup>de</sup> eeuw moesten we sober leven en hard werken, niet te koop lopen met onze successen, met ons kapitaal. Dat is natuurlijk niet meer van onze tijd. We leven uitbundig als het even kan. Maar de aarde wordt

bedreigd, klimaatcrisis, ook in Nederland. Het braafste jongetje van Europa blijkt het meest vervuilde van alle landen te zijn en we wuiven het weg. Na ons de zondvloed. Het wordt wel een hele sombere column. Je ziet gelukkig overal veranderingen ten positieve. Er wordt minder vlees gegeten. Kleren worden hersteld, tweede hands is niet alleen meer voor de armen. Repair shops repareren wat kan. Marktplaats floreert. Afval wordt beter gescheiden en hergebruikt in een andere vorm. Er is statiegeld op blikjes en kleine plastic flesjes. Hoera, het komt misschien wel goed. Eerst SUMMERTIME!

*Roberta Hilbrandi*





# Herkennen en doorverwijzen van mensen met reuma kan en moet efficiënter

1 juni 2023

Wetenschappelijk onderzoek is voor ReumaNederland enorm belangrijk. Zonder onderzoek geen nieuwe kennis of doorbraken. Zonder onderzoek uiteindelijk geen genezing van reuma. Om alleen de allerbeste studies te steunen, heeft ReumaNederland zelf ook goede wetenschappers in huis. Eén daarvan is dr. Elke van Delft, programmacoördinator ontstekingsreuma en zeldzame aandoeningen. Ze promoveerde recent op haar eigen onderzoek naar een efficiëntere reumadiagnostiek. Dat is een belangrijk thema voor ReumaNederland. We delen daarom graag de resultaten.

## Syndroom van Tietze

De loopbaan van Elke van Delft (29) is best een bijzonder verhaal. Een verhaal dat op jonge leeftijd begint bij een opleiding aan de dansacademie, en veel interesse in sport en gezondheid. Elke besloot daarom Bewegingswetenschappen te

gaan studeren in Maastricht. Maar toen ze bijna klaar was met haar masteropleiding kreeg Elke pijnklachten op haar borst. Een oplettende huisarts zorgde voor een snelle, maar ‘verrassende’ diagnose: het syndroom van Tietze, een vorm van ontstekingsreuma waarbij het ribkraakbeen ontstoken raakt.

## Vroege herkenning is zo belangrijk

“Ik wist niet veel van reuma, laat staan van deze best zeldzame vorm. Nederland telt ongeveer 5.000 patiënten. Met alles wat ik inmiddels weet, heb ik achteraf gezien geluk gehad dat mijn klachten meteen door de huisarts werden herkend. Dat is zeker niet bij iedereen met reuma het geval. Een vroege herkenning en diagnose bij reuma zijn zo belangrijk”, weet Elke ook vanuit haar promotieonderzoek.

## Promotieplek

Elke heeft gelukkig weinig last van haar aandoening. De medicijnen die ze kreeg, sloegen meteen aan en ze kon haar studie gewoon

vervolgen. Wel zorgde de diagnose ervoor dat haar pad niet richting de wereld van (top)sport ging, maar naar de wereld van reuma. Ze koos voor een beleidsstage bij de vereniging van Tietze- en costochondritispatiënten. Om vervolgens, na haar afstuderen, te kiezen voor een promotieplek in het Maasstad Ziekenhuis in Rotterdam. Haar onderzoek richtte zich op het proces van doorverwijzen van mensen met reumatische klachten.

## Proces van doorverwijzen niet optimaal

Ze vertelt: “Voor mensen met vormen van ontstekingsreuma is snelle doorverwijzing naar een reumatoloog heel belangrijk. Een vroege diagnose zorgt ervoor dat je op tijd kunt starten met een passende behandeling, waardoor gezondheidsschade beperkt blijft.” Maar nu het lastige: “Voor patiënten zonder deze ontstekingsziekte wil je verwijzen naar dure ziekenhuiszorg juist voorkomen.”

Op dit moment verloopt het proces van herkenning en doorverwijzing niet optimaal, stelt Elke: “Reumatologen zien regelmatig patiënten die zij niet zouden moeten of hoeven zien. En omgekeerd worden patiënten die wél ontstekingsreuma hebben, soms heel laat of helemaal niet doorverwezen.”

### **Zeventig procent van doorverwijzingen is geen ontstekingsreuma**

Cijfers onderstrepen haar verhaal: uit onderzoek blijkt dat meer dan zeventig procent van de patiënten die voor het eerst bij de reumatoloog komen, uiteindelijk geen ontstekingsreuma heeft. Daarnaast is aangetoond dat er in een verwijzing soms wel maanden of jaren vertraging kan optreden. “Dit is niet alleen vervelend en nadelig voor patiënten, maar voor de gehele gezondheidszorg.”

### **Zorg staat onder druk**

Want die zorg staat onder druk. “Verwacht wordt dat het aantal verwijzingen voor klachten aan spieren, gewrichten, pezen en zenuwen tot wel vijftien procent zal toenemen. En dat betekent: meer kosten. Maar ook: een tekort aan specialisten. Het is daarom

relevant om te onderzoeken hoe we de zorg beter kunnen organiseren en benutten”, licht Elke toe.

Volgens Elke van Delft is een nauwe en betere samenwerking nodig tussen huisarts en reumatoloog, waarin bovendien meer patiëntgericht wordt gewerkt. Ze onderzocht daarvoor twee strategieën.

### **Nieuwe checklist voor huisarts**

“Ik heb eerst gekeken naar de toepassing van een zogenaamde digitale verwijsregel”, vertelt ze. “Daarbij schrijven de reumatologen een online checklist voor die door de huisarts kan worden ingevuld als een patiënt op consult komt. In die verwijsregel staat een aantal kenmerken op basis waarvan duidelijk wordt of de patiënt wel of geen risico heeft op een vorm van ontstekingsreuma. Als dat risico er is, is het advies om de patiënt door te verwijzen.”

### **Triage bij huisarts**

Daarnaast onderzocht Elke het effect van triage bij huisartsen. Ze legt uit: “Bij deze manier van werken komt de reumatoloog ter ondersteuning meekijken in de huisartsenpraktijk tijdens een speciaal spreekuur.”

### **Meer mensen op de juiste plek**

Beide methoden lieten een enorme winst zien. “Nu is het zo dat ongeveer twintig procent van de doorverwezen patiënten ontstekingsreuma heeft. Door gebruik te maken van de checklist of een speciaal spreekuur met een reumatoloog in de huisartsenpraktijk, kan dit tot zeker vijftig procent worden verhoogd”, vertelt Elke. “Zo komen meer mensen meteen op de juiste plek. Dat is gunstig voor het ziektebeloop en gunstig voor de zorg.”

### **Onderzoek naar vroegdiagnostiek**

Ze hoopt dat beide onderzochte strategieën uiteindelijk hun weg zullen vinden naar de eerstelijnszorg (de huisartsen). Ondertussen richt Elke zich op haar werk als programmacoördinator bij ReumaNederland. Ook daar heeft onderzoek naar vroegdiagnostiek haar volle aandacht. Samen met de collega’s van Onderzoek & Innovatie buigt ze zich de komende maanden over onderzoeksvoorstellen op dit specifieke thema, die ReumaNederland kan honoreren.

*Bron: Website  
ReumaNederland*



# Dit is de beste sport bij artrose



Bij artrose is het belangrijk om in beweging te blijven om pijn en stijfheid te verminderen. Uit een Australisch onderzoek blijkt dat regelmatig golfen de beste optie is. Hiermee krijgt u niet alleen voldoende lichaamsbeweging, maar ervaart u ook minder psychische klachten.

Golfen biedt de ideale gelegenheid om even te ontsnappen aan de dagelijkse beslommeringen en te genieten van de buitenlucht. Uit een studie van de Universiteit van Zuid-Australië blijkt

dat deze sport aanzienlijke voordelen kan hebben voor mensen met artrose. Het onderzoeksteam ontdekte dat golfers met deze degeneratieve gewrichtsaandoening minder last hebben van psychische klachten en een betere algehele gezondheid ervaren in vergelijking met artrosepatiënten die niet golfen. Deze bevindingen zijn gepubliceerd in het Journal of Science and Medicine in Sport.

## **Psychische klachten**

Aan dit onderzoek namen 459 golfers met artrose deel.

Meer dan 90 procent van de deelnemers beoordeelde hun gezondheid als goed tot uitstekend. Artrosepatiënten die nooit golf speelden, meldden bijna drie keer zoveel ernstige psychische klachten (22 procent) in vergelijking met golfers met artrose (acht procent). “Regelmatige golfers blijven actief omdat ze tijdens het beoefenen van hun sport lange wandelingen maken. Bovendien wordt deze sport in groepsverband beoefend, wat zorgt voor veel sociaal contact,” zegt ergotherapeut Stenner.

## Geestelijke gezondheid

“Mensen die golf spelen, leggen vaak acht tot tien kilometer per ronde af, waarmee ze de aanbevolen richtlijnen voor lichaamsbeweging overtreffen. Dit is niet alleen gunstig om de gewrichten soepel en de spieren sterk te houden, maar het vermindert ook het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en obesitas,” zegt Stenner. “Daarnaast zijn er aanzienlijke voordelen voor de geestelijke gezondheid.”

Het onderzoek heeft de belangrijke rol benadrukt die golf speelt bij het opbouwen van vriendschappen, wat een gevoel van verbondenheid creëert en bijdraagt aan het psychische en emotionele welzijn.

## Actief blijven

Actief blijven en regelmatig sporten zijn de belangrijkste aspecten van het beheersen van artrose. “Activiteiten met een lagere impact, zoals golf, kunnen helpen om

de activiteit te behouden. Andere vormen van lichaamsbeweging met een hogere impact kunnen de gewrichten aanzienlijk belasten, wat kan leiden tot verergering van symptomen en pijn. Denk bijvoorbeeld aan hardlopen, joggen en fitness,” zegt Stenner. Voor meer informatie over artrose kunt u terecht in ons uitgebreide dossier met tips, oefeningen, achtergrondverhalen en conventionele en alternatieve behandelingen.

## Geschreven door Eugène Mathijssen



Hoofdredacteur van Bewegen zonder Pijn. Gezondheidsjournalist en auteur van diverse gezondheidsboeken. Zijn belangstelling gaat vooral uit naar alternatieve behandelmogelijkheden en andere natuurlijke kruiden en substanties met geneeskrachtige eigenschappen.

*Bron: Bewegen zonder pijn*

<https://www.bewegenzonderpijn.com/beste-sport-bij-artrose/>

# Slijmbeursontsteking (bursitis)

## Overbelasting vaak grootste boosdoener bij slijmbeursontsteking

### Oorzaak, symptomen, diagnose en behandeling

Een slijmbeursontsteking of bursitis kan uw leven behoorlijk gaan beheersen. Soms kan de pijn zo hevig zijn, dat u nog amper kunt functioneren. Aangezien slijmbeurzen overal in het lichaam voorkomen, kan deze aandoening in veel gewrichten ontstaan. De slijmbeurzen die het meest ontstoken raken, zitten in de schouder, knie, heup, elleboog en enkel. Deze aandoening komt evenveel voor bij vrouwen als mannen.

tussen pezen en botten van een gewricht. Slijmbeurzen zorgen ervoor dat het gewricht soepel kan bewegen, zonder dat de pees over het botgewricht schuurt. Een ontsteking van de slijmbeurs wordt bursitis genoemd. Aangezien dit beschermende kussentje zich dicht bij de aanhechting van de pees op het bot bevindt, is het soms moeilijk om een slijmbeursontsteking van een peesontsteking te onderscheiden. Beide aandoeningen geven immers vergelijkbare klachten.

pezen en botgewrichten in korte tijd veel wrijving uitoefenen op dit beschermkussentje, dan kan het geïrriteerd en daarna ontstoken raken. Denk maar aan een hele dag schilderen (slijmbeursontsteking schouder) of een paar uur achter elkaar onkruid verwijderen tussen de tegels in de tuin (slijmbeursontsteking knie). Een slijmbeursontsteking in de heup kan ontstaan door intensief hardlopen. Maar de aandoening kan ook ontstaan door plotselinge druk op de slijmbeurs door vallen of stoten. Al deze vormen worden acute slijmbeursontsteking of overbelastings-ontsteking genoemd. Iets anders is een chronische slijmbeursontsteking. Bij chronische slijmbeursontsteking is een langdurige en lichte overbelasting van de slijmbeurs de oorzaak. Door bijvoorbeeld eenzijdige belasting van een gewricht tijdens dagelijks werk of sport. Daardoor ontstaat heel geleidelijk een verkeerde spierspanning op de



### Wat is een slijmbeurs?

Een slijmbeurs of Bursa is een soort van kussentje dat gevuld is met slijmerig vocht. Ze worden aangetroffen

### Hoe kom je aan een slijmbeursontsteking?

Overbelasting is meestal de grote boosdoener bij een slijmbeursontsteking. Als

slijmbeurs, zodat de druk toeneemt. Een chronische slijmbeursontsteking wordt gerekend tot de reumatische ziekten. Alleen is deze aandoening meestal van voorbijgaande aard.

### **Wat zijn de symptomen van een slijmbeursontsteking?**

Als er sprake is van bursitis, dan zijn er duidelijke tekenen van een ontsteking aanwezig. De slijmbeurs is opgezwollen en voelt pijnlijk aan. Daarnaast kan de plek rood zijn en warm aanvoelen. Door de zwelling heeft de pees minder ruimte om te bewegen. Probeer je dat toch, dan kan dit gepaard gaan met hevige pijn. Het gewricht bewegen is dan bijna niet mogelijk.

### **Waar kan een slijmbeursontsteking in het lichaam voorkomen?**

Een slijmbeursontsteking of bursitis kan in bijna alle gewrichten van het lichaam ontstaan. De belangrijkste plaatsen zetten we voor u op een rijtje:

#### **Slijmbeursontsteking**

**schouder:** dit gaat gepaard met acute of langzaam opkomende pijn in de schouder en bovenarm.

**Slijmbeursontsteking knie:** de zwelling- die rood en warm kan worden - ontstaat voor op de knieschijf.

**Slijmbeursontsteking hiel:** de hiel heeft een oppervlakkige

en een diepe slijmbeurs.

Als de eerste ontstoken is, ontstaat er een pijnlijk en rode bult op de hiel. Als de diepe slijmbeurs is ontstoken, dan ontstaat er vooral pijn na inspanning.

#### **Slijmbeursontsteking**

**elleboog:** dit gaat gepaard met zwelling, roodheid, pijn en warmte. Ook heeft u moeite met het buigen van uw elleboog.

#### **Slijmbeursontsteking heup:**

de heupkop wordt omringd door meerdere slijmbeurzen. Bij een ontsteking ervaart uw pijn aan de buitenzijde van de heup en het bovenbeen.

#### **Slijmbeursontsteking**

**bovenarm:** het meest kenmerkende symptoom van deze vorm van bursitis is pijn als u uw bovenarm beweegt. Meestal is er ook een zwelling aanwezig op de plek van de slijmbeurs. Deze kan warm aanvoelen.

#### **Slijmbeursontsteking voet:**

een slijmbeursontsteking kan ontstaan in de gewrichten van de tenen, voorvoet en hiel. De kenmerkende symptomen zijn

pijn, zwelling, roodheid en warmte.

#### **Slijmbeursontsteking pols:**

ook dit is herkenbaar aan een zwelling op de plek van de slijmbeurs. Dit gaat gepaard met pijn, roodheid en een warm gevoel.

#### **Slijmbeursontsteking bil:**

deze slijmbeurs ligt bij de zitbeentjes van uw bekken. Bij een ontsteking voelt u pijn de bilregio.

### **Waarom heeft u zo vaak last van een slijmbeursontsteking?**

Dat is gewoon pech hebben. Sommige mensen die hun lichaam intensief inspannen lopen nooit tegen een slijmbeursontsteking aan. Andere mensen die heel voorzichtig met hun lichaam omspringen, hebben vaak last van bursitis.

### **Wat te doen bij een slijmbeursontsteking?**

Wanneer u een slijmbeursontsteking vermoedt, is het verstandig om zo snel mogelijk met uw





klachten naar de huisarts te gaan. U kunt zelf al direct maatregelen nemen om de pijn te verlichten. Belangrijk is om het aangetaste gewricht in ieder geval drie dagen volledige rust te geven. Dit heeft een kalmerende werking op de ontsteking. Het getroffen gebied **koelen** met ijs vermindert de zwelling en verdooft de pijn. Een ijspakking maakt u heel gemakkelijk zelf door tien ijsklontjes in een plastic zakje te doen. Leg dit ongeveer vijftien minuten op de aangetaste plek. Dit kunt u meerdere keren per dag herhalen. Daarnaast kunt u Paracetamol, ibuprofen of diclofenac gebruiken om de pijn te bestrijden.

### **Hoe wordt de diagnose slijmbeursontsteking gesteld?**

De arts zal u allereerst vragen naar uw klachten. Met behulp van een echo kan eventueel bekeken worden of er inderdaad sprake is van een ontsteking, en waar die precies zit. Daarna volgt er een aanvullend onderzoek om vast te stellen of de ontsteking puur in de slijmbeurs gelokaliseerd is of een verschijnsel is van een reumatische ziekte. Om bepaalde reumatische aandoeningen uit te sluiten, kan de arts een bloed- en urineonderzoek doen. Soms kunnen er ook röntgenfoto's gemaakt worden om de

conditie van het gewricht (kraakbeen en bot) beter te kunnen bekijken. In bijvoorbeeld de schouder kan men namelijk ook artrose, een peesverkalking, een “frozen shoulder“, enz. hebben. Dit vraagt om een andere behandeling dan een slijmbeursontsteking, en daarom is het zo belangrijk dat eerst duidelijk is wat er precies aan de hand is.

### **Is het een slijmbeursontsteking of een peesontsteking?**

De klachten van een peesontsteking en een slijmbeursontsteking lijken heel sterk op elkaar. Beide aandoeningen ontstaan acuut en gaan gepaard met veelal ernstige pijnklachten. Het is dus vaak onduidelijk of de pees of de slijmbeurs ontstoken is geraakt. Een echo kan voor meer duidelijkheid zorgen. Dit is heel belangrijk voor de uiteindelijke behandeling. Een slijmbeursontsteking reageert goed op een injectie of medicijnen met ontstekingsremmende pijnstillers. Dat is minder het geval bij een peesontsteking.

### **Hoe wordt een slijmbeursontsteking behandeld?**

Het eerste advies dat de arts zal geven, is om het aangetaste gewricht zoveel mogelijk rust te geven. Meestal geneest de

slijmbeursontsteking dan weer vanzelf. Blijft u het gewricht toch bewegen, dan kunnen de klachten aanhouden.

### **Wat is de beste pijnstiller voor een slijmbeursontsteking?**

Tegen de pijn kan paracetamol genomen worden. Soms vindt de arts het noodzakelijk om ontstekingsremmers van het type NSAID voor te schrijven. Het gebruik van deze geneesmiddelen gaat vaak gepaard met vervelende bijwerkingen. Er zou dan, in het geval van een chronische slijmbeursontsteking, overwogen kunnen worden om ingrediënten als vloeibare Groenlipmossel, Curcumine of Zwarte bes blad te nemen. Deze natuurlijke ontstekingsremmers werken wel langzamer, waardoor het enkele weken kan duren voor u resultaat merkt. Daarom is deze aanpak bij een acute slijmbeursontsteking minder geschikt.

De arts kan ook een gerichte Corticosteroid-injectie geven in het gewricht of in de slijmbeurs. Soms geeft dit direct resultaat, maar meestal werkt deze methode niet of niet voldoende. Bovendien komt de pijn na verloop van tijd weer terug als de injectie is uitgewerkt (vooral als er ook niet voldoende rust wordt genomen).

Ook kan de arts doorverwijzen naar de fysiotherapeut voor een behandeling die gericht is op vermindering van de pijn.

### **Hoelang duurt een slijmbeursontsteking?**

Een slijmbeursontsteking is geen ernstige aandoening, maar u kunt er wel langdurig last van houden. In de meeste gevallen wel enkele maanden. Het is belangrijk om gedurende de periode het gewricht voldoende te ontlasten. Rust bevordert immers het genezingsproces.

### **Is een operatieve ingreep mogelijk bij een slijmbeursontsteking?**

Wanneer de slijmbeursontsteking niet vanzelf over gaat, en de bewegingsvrijheid van het gewricht teveel wordt beperkt, kan er een operatieve ingreep worden uitgevoerd. Bij een kijkoperatie kan de chirurg heel gericht een stukje van de slijmbeurs verwijderen. Bij een open operatie wordt de slijmbeurs gedeeltelijk verwijderd en het onderliggende gewrichtsbot glad gemaakt. De herstelperiode van deze laatstgenoemde operatieve ingreep is langer dan die van een kijkoperatie.

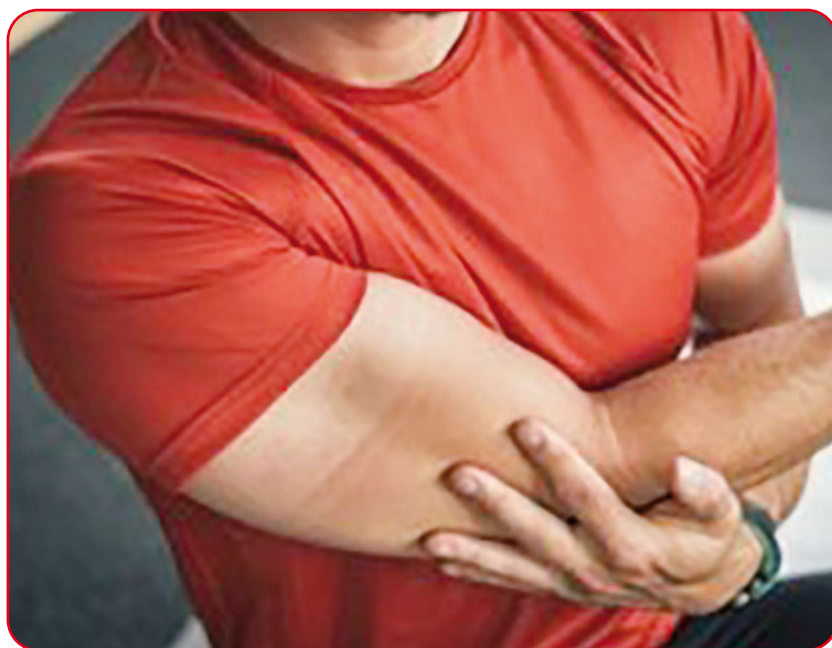
### **Oefeningen bij slijmbeursontsteking in de schouder**

Een slijmbeursontsteking komt het meest voor in de **schouder**. Wanneer de klachten ontstaan is het raadzaam dit lichaamsdeel **drie dagen volledige rust** te geven. Daarna is het belangrijk om de schouder weer geleidelijk aan te gaan belasten om verstijving te voorkomen. De onderstaande oefeningen worden het meest toegepast bij een slijmbeursontsteking in de schouder. Deze oefeningen kunnen pijn doen. Maar zolang u de pijn kunt verdragen, mag u ze gewoon blijven doen. Doe deze oefeningen twee tot drie keer per dag.

vast en breng de pijnlijke arm weer langzaam omlaag. Herhaal deze oefening vijf tot tien keer per sessie.

#### **Oefening 2: ellebogen uit elkaar**

U ligt op uw rug met de handen gevouwen op het voorhoofd. Beweeg uw ellebogen zo ver mogelijk naar elkaar toe. Houd deze positie vijf seconden lang vast. Daarna beweegt u de armen zo ver mogelijk uit elkaar tot u tegen de pijngrens aan zit. Deze positie houdt u ook vijf seconden lang vast. Herhaal deze oefening vijf tot tien keer per sessie.



#### **Oefening 1: arm bewegen**

Ga comfortabel zitten op een stoel. Pak met de hand van uw gezonde kant de pijnlijke arm bij de pols. Breng uw armen omhoog in de richting van de gezonde arm tot aan de pijngrens. Houd deze positie tien seconden lang

#### **Oefening 3: armen opzij**

U staat rechtop. Pak met de hand van de gezonde kant de elleboog van de slijmbeursarm vast. Laat de onderarm rusten op de gezonde arm. Beweeg uw armen voor uw lichaam langs richting de gezonde kant tot

aan de pijngrens. Houd deze positie vijftien seconden vast. Daarna uw arm loslaten. Herhaal deze oefening vijf tot tien keer per sessie.

### Oefeningen bij slijmbeursontsteking in de knie

Bij een slijmbeursontsteking in de knie is de bewegingsvrijheid vaak beperkt. Dat komt omdat het gewricht door vochtophopingen opgezwollen kan zijn. Het kan dan zeer pijnlijk zijn om met de knie oefeningen te doen. Wel kunt u proberen om de knie los te houden. Ga met het gezonde been op een traptree staan en laat het aangetaste been rustig heen en weer zwaaien. Ook het trainen van de hamstrings en quadriceps kan voor verlichting zorgen. Ga op een bank zitten met het been gestrekt en leg een klein kussentje in de knieholte. Tijdens het aanspannen van de spieren mag het been niet bewogen worden.

#### Oefening 1: hamstring

Deze spier bevindt zich aan de achterzijde van uw bovenbeen. Span deze aan door de hak richting de bank te duwen. Houd de knie in dezelfde positie tijdens het uitvoeren van deze oefening. U bepaalt zelf hoeveel pijn u kunt verdragen tijdens het duwen.

#### Oefening 2: quadriceps

Deze spier bevindt zich aan de voorzijde van uw bovenbeen. Deze loopt van de lies naar de knieschijf en gaat onder de knieschijf nog een stukje door als pees. Precies onder deze pees zit de slijmbeurs. De Quadriceps span je aan door de knie in de bank te duwen. Buig de knie niet en bepaald zelf hoeveel pijn u kunt verdragen.

#### Tips om een slijmbeursontsteking te voorkomen

- Als u tijdens uw werk of hobby veel **herhalende bewegingen** moet verrichten, las dan regelmatig pauzes in.
- Vermijd **aanhoudende druk** op de slijmbeurzen. Ga niet langdurig zitten op harde stoelen, steun niet met uw ellebogen op een harde ondergrond en gebruik een kussen als u knielend werk doet.
- Train de spieren van de gewrichten die gevoelig zijn voor een slijmbeursontsteking. Sterke spieren **beschermen** de gewrichten en dus ook de slijmbeurzen.

*Bron: Bewegen zonder pijn*

<https://www.bewegenzonderpijn.com/slijmbeursontsteking/>



# Tekort aan jichtmedicijn Desuric

Heb jij jicht en gebruik je het medicijn Desuric (benzbromaron)? Er is op dit moment een tekort aan dit medicijn. Het kan zijn dat je je medicijn niet meekrijgt bij de apotheek. Lees hier wat er aan de hand is en wat je kan doen.



De oorzaak van het tekort aan Desuric (benzbromaron) is een tekort aan grondstoffen. Hierdoor kan

het medicijn niet gemaakt worden. En het medicijn kan ook niet uit het buitenland worden gehaald. Dit tekort zal waarschijnlijk tot halverwege 2024 duren.

## Over Desuric

Heb je jicht, dan zijn er verschillende medicijnen die je arts je kan voorschrijven. De meeste mensen reageren goed op vaak gebruikte medicijnen, zoals allopurinol. Maar soms krijg je daar teveel bijwerkingen van, of werken deze medicijnen niet. Dan kan je arts je het medicijn Desuric voorschrijven. De stof in Desuric is benzbromaron. Het remt de ontstekingen die je bij jicht krijgt. Nu is er sprake van een tekort aan Desuric. Dit tekort gaat een flinke tijd duren.

## Wat kan je doen?

Het kan zijn dat je bij de apotheek je medicijn niet meekrijgt. Neem contact op met je reumatoloog om te overleggen wat jullie gaan doen. Misschien kan je een tijdje geen medicijn gebruiken of stelt je arts je voor om een ander medicijn te gaan gebruiken. Welk medicijn dit kan zijn, overleg je met je arts.

## Meer informatie

Je leest meer over jicht, de behandeling en medicijnen bij jicht op onze website. Lees de meest actuele informatie over dit tekort op de website van het CBG.

*Bron: website ReumaNederland*

<https://reumanederland.nl/nieuws/nieuws/tekort-aan-jichtmedicijn-desuric/>

# Bereikbaarheid reumatologie in de regio



## **Afdeling reumatologie/klinische immunologie UMCG, Groningen, polikliniek Long- en systeemziekten**

Telefoon patiënten lijn dagelijks van 8.00 tot 16.30: 050-3612908. Afspraak telefonisch spreekuur wordt door de polikliniek gepland voor de volgende dag op maandag, dinsdag en donderdag bij een van de verpleegkundig specialisten.: Greetje van Zuiden, Belia Hollander en Bianca Toonder, of bij de verpleegkundig specialist in opleiding Anoek van der Veen. Zie ook [www.reumatologiegroningen.nl](http://www.reumatologiegroningen.nl)



## **Martiniziekenhuis Groningen**

Van Swietenplein1, 9700 RM Groningen

Reumaconsulent: Anne-Marie van Brenk, e-mail [reumatologie@mzh.nl](mailto:reumatologie@mzh.nl)

Bereikbaar via de mail of via het secretariaat van de afdeling reumatologie via 050-5246955.

Website met informatie over medicatie en veel gestelde vragen met antwoorden: [www.mzh.nl/faq-reuma](http://www.mzh.nl/faq-reuma) en [www.mzh.nl/reuma-remmers](http://www.mzh.nl/reuma-remmers).



## **Treant Zorggroep Refaja Ziekenhuis Stadskanaal**

Boerhaavestraat 1, 9501 HE Stadskanaal

Reumaconsulent: Karina Noot-Swijghuizen, 0599-654526, E-mail: [k.noot@treant.nl](mailto:k.noot@treant.nl)

Aanwezig op maandag, donderdag en vrijdag van 8.30 - 16.00 uur.



## **Ommelander Ziekenhuis Groningen**

Pastorieweg1, 9679 BJ Scheemda

W [ommelanderziekenhuis.nl](http://ommelanderziekenhuis.nl)

Verpleegkundig specialist reumatologie: Ingrid Draaijer (afwezig op woensdag)

Verpleegkundig specialist i.o.: Caroline Oosten. (aanwezig op maandag, dinsdag en woensdag) Afspraken kunnen via het secretariaat van de polikliniek reumatologie worden gemaakt.



## **WILHELMINA ZIEKENHUIS ASSEN Icare/Wilhelminaziekenhuis Assen**

Bezoekadres: Europaweg Zuid 1, Assen, telefoon: 0592 - 325262, [www.wza.nl](http://www.wza.nl)

Reumaconsulent: Annet Sikkens, e-mail: [annet.sikkens@wza.nl](mailto:annet.sikkens@wza.nl)

Aanwezig op dinsdag 8.30 - 15.00, woensdag 8.30 - 12.00 en donderdag 8.30 - 15.00 uur.



## **Paramedisch Centrum voor Reumatologie en Revalidatie**

(Centrum voor multidisciplinaire 'reuma - revalidatie' (IAZ))

PCRR Hilberdink Helper Molenstraat 25-41, 9721 BT Groningen, 050-527 0506,

[info@pcrr.nl](mailto:info@pcrr.nl)

[www.pcrr.nl](http://www.pcrr.nl)

## Contact

Voor uw vragen kunt u ons per mail bereiken via [ledenadministratie@rpv-groningen.nl](mailto:ledenadministratie@rpv-groningen.nl). Daarnaast zijn wij dagelijks telefonisch bereikbaar van 13.00-16.00 uur voor dringende vragen of als u geen mailadres heeft. Buiten deze tijden kan voor spoedgevallen de voicemail worden ingesproken, waarna u z.s.m. wordt teruggebeld.

- Centraal telefoonnummer: 050 3050063
- e-mail: [ledenadministratie@rpv-groningen.nl](mailto:ledenadministratie@rpv-groningen.nl)
- e-mail: [voorzitter@rpv-groningen.nl](mailto:voorzitter@rpv-groningen.nl)
- e-mail: [secretaris@rpv-groningen.nl](mailto:secretaris@rpv-groningen.nl)
- e-mail: [activiteitencommissie@rpv-groningen.nl](mailto:activiteitencommissie@rpv-groningen.nl)

Bankrekeningnummer: NL09 ABNA 0411907115

Adres: Verenigingsgebouw RPV Groningen, Merwedestraat 1a, 9725 KA Groningen



COLOFON

## Bestuur

### Mailadres

Willie Dieterman: voorzitter	<a href="mailto:voorzitter@rpv-groningen.nl">voorzitter@rpv-groningen.nl</a>
Henk Wakker, penningmeester	<a href="mailto:h.wakker@rpv-groningen.nl">h.wakker@rpv-groningen.nl</a>
Peter Redeker, bestuurslid	<a href="mailto:pr@rpv-groningen.nl">pr@rpv-groningen.nl</a>
Esther Metting, bestuurslid	<a href="mailto:e.metting@rpv-groningen.nl">e.metting@rpv-groningen.nl</a>

## Bestuursmedewerkers

Ledenadministratie	Ellen Dieterman - Hefting
Communicatiecommissie	Willie Dieterman Peter Redeker Esther Metting Lex Hoekstra
Contactpersonen uitvoering communicatie	
Magazine:	Lex Hoekstra
Facebook:	Ellen Dieterman
Redactie	Willie Dieterman
Vormgeving	Emma van der Hoek - Redeker

## Algehele ondersteuning

Ina Wijkstra  
Annemarie van der Pol  
Roelie ter Veld  
Engeliëna Feringa  
Brigitte Meibos

Henri Boeve  
Lex Hoekstra  
Helma Wieringa  
Harm Drenth

Fotografie Janneke Smit

Uitgever DNB Groep, Hoogezand

Oplage 1.000 exemplaren

Het verenigingsblad van Reumapatiëntenvereniging Groningen is een uitgave van RPV Groningen en verschijnt in 2023 drie maal.

### Lidmaatschap:

Er is in 2023 i.v.m. de opheffing van de vereniging geen contributie in rekening gebracht.

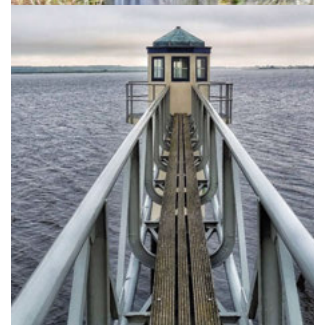


**ReumaNederland**  
voorheen Reumafonds

Lid van ieder(in)



Kijk voor nuttige links naar andere websites op [www.rpv-groningen.nl/links](http://www.rpv-groningen.nl/links)



Reumapatiëntenvereniging Groningen - nummer 2, 2023

