

Pijn bij axiale SpA, RA en PsA



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Verschillende soorten pijn



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Je hebt axiale spondyloartritis...

...reumatoïde artritis...

...of artritis psoriatica.

We korten deze aandoeningen af naar axiale SpA, RA en PsA.

Door deze aandoeningen kun je regelmatig pijn hebben.

Je kunt dan last krijgen van verschillende soorten pijn.

Pijn is te vergelijken met een alarmsysteem.

Het alarmsysteem waarschuwt bij een beschadiging, ontsteking of andere afwijkingen in het lichaam.

Als je een lange tijd pijn hebt, kan het alarmsysteem een eigen leven gaan leiden.

Zo kun je zomaar pijn krijgen, terwijl de oorzaak al weg is.

Dit noemen we chronische pijn.

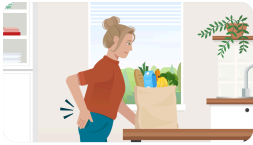
Het is belangrijk dat je herkent welke soort pijn je hebt.

Iedere soort pijn heeft namelijk een andere behandeling nodig.

Als je de soort pijn herkent, kun je de pijn beter behandelen.

Verschillende soorten pijn

Je hebt een van de volgende aandoeningen:



- **Axiale spondyloartritis:** we korten dit af naar axiale SpA. Dit werd eerder de ziekte van Bechterew genoemd
- **Reumatoïde artritis:** we korten dit af naar RA. Dit is de meest voorkomende vorm van gewrichtsreuma
- **Artritis psoriatica:** we korten dit af naar PsA. Deze vorm van reuma komt veel voor samen met psoriasis

Bij deze vormen van reuma heb je vaak pijn. Dit hoort bij de ziekte. We leggen je uit welke soorten pijn er bestaan. Zo kun je herkennen wat de oorzaak van je pijn is. Vervolgens kun je ook bepalen of je iets aan de pijn kunt doen.

Gewrichtspijn



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

De eerste soort pijn is gewrichtspijn.

Dit komt voor bij RA, PsA en soms bij axiale SpA.

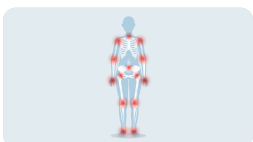
Vaak komen er ontstekingen voor in je gewrichten en pezen op verschillende plekken in je lichaam.

De ontstekingen zorgen ervoor dat het gebied dik wordt.

Hierdoor krijg je last van pijn of stijfheid.

Ook wordt het bewegen moeilijker.

Gewrichtspijn herkennen

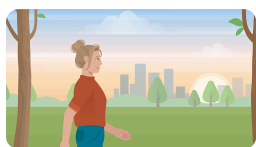


Je herkent gewrichtsontstekingen aan de volgende klachten:

- Een stijf gewricht. Dit wordt minder wanneer je beweegt
- Pijn in het gewricht. Dit kan minder worden wanneer je beweegt
- Een zachte zwelling van het gewricht
- Bewegen gaat moeilijk
- Rondom het gewricht wordt de huid strakker. Rimpels verdwijnen
- Je bent langer dan normaal stijf in de ochtend

- Medicijnen die de ontsteking remmen helpen tegen de pijn.
Voorbeelden hiervan zijn Naproxen of ibuprofen

Bewegen



Je kunt de pijn verminderen door te bewegen.

Fysiotherapie



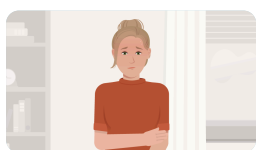
Vind je het lastig om voldoende te bewegen? Dan kun je ook bewegen bij een fysiotherapeut.



Medicijnen

Soms kunnen medicijnen de pijn verminderen. Je zorgverlener geeft je hierover meer informatie.

Opvlamming



Sommige situaties zorgen ervoor dat je klachten krijgt. Dit noemen we een opvlamming. Je kunt een opvlamming krijgen net na een ziekte, een operatie, een zwangerschap, stress of te weinig slaap.

Pees- en wervelpijn



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

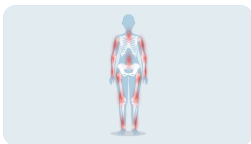
De tweede soort pijn is pees- en wervelpijn.

Dit komt voor bij axiale SpA en soms bij PsA.

Ontstekingen langs pezen en wervels zorgen voor deze pijn.

Deze ontstekingen kunnen op verschillende plekken in je lichaam zitten.

Pees- en wervelpijn herkennen



Je herkent ontstekingen aan de volgende klachten:

- De pijn in je onderrug (SI-gewricht) straalt uit naar je bil
- Je hebt pijn aan de wervelkolom. Je kunt pijn hebben van je nek tot aan je stuitje (of onderrug). Je kunt ook op één plek pijn hebben
- Pijn aan de achillespees
- Pijn rondom de buitenkant van de heup
- Pijn rond de ellebogen
- Pijn rond de knieschijven
- Pijn rond het borstbeen en het sleutelbeen
- Pijn in de nacht. Dit gaat over als je beweegt
- Medicijnen die de ontsteking remmen helpen tegen de pijn. Voorbeelden hiervan zijn naproxen of ibuprofen
- Je bent langer dan normaal stijf in de ochtend
- De pijn wordt erger als je rust neemt. De pijn wordt minder als je beweegt

Bewegen



Je kunt pees- en wervelpijn verminderen door te bewegen.

Fysiotherapie



Vindt je het lastig om voldoende te bewegen? Dan kan je ook bewegen bij een fysiotherapeut.



Medicijnen

Soms kunnen medicijnen de pijn verminderen. Je zorgverlener geeft je hierover meer informatie.

Zenuwpijn



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

De derde soort pijn is zenuwpijn.

Dit komt voor bij RA, PsA en axiale SpA.

Overal in het lichaam zitten zenuwen.

Deze geven signalen naar de hersenen.

Zenuwpijn ontstaat wanneer een zenuw klem zit.

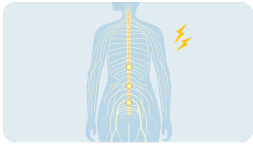
Je voelt dan pijn.

Soms heb je ook tintelingen, een brandend gevoel of hevige steken.

Zenuwpijn herkennen

Je herkent zenuwpijn aan de volgende klachten:

- Pijn kan op alle plekken in je lichaam ontstaan



- Je voelt tintelingen
- Je voelt een brandend of prikkend gevoel
- Je hebt pijnscheuten
- Je hebt hevige steken

Afleiding zoeken



Het kan helpen om afleiding te zoeken. Je kunt de pijn verminderen door een goede houding aan te nemen.



Medicijnen

Soms kunnen medicijnen de pijn verminderen. Je zorgverlener geeft je hierover meer informatie.

Spierpijn



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

De vierde soort pijn is spierpijn.

Dit komt voor bij RA, PsA en axiale SpA.

Spierpijn ontstaat als er spanning op je spieren staat.

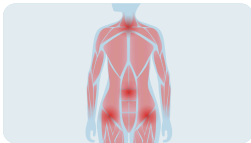
Voorbeelden hiervan zijn stress, zwaar tillen of intensief sporten.

Het kan ook ontstaan doordat je meer doet dan dat je kunt.

Je kunt dan pijn op verschillende plekken in je lichaam hebben.

Bijvoorbeeld in je spieren en de aanhechtingen van de spieren.

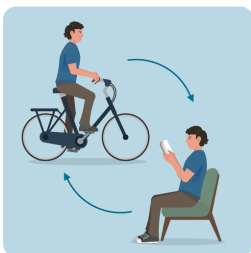
Spierpijn herkennen



Je herkent spierpijn aan de volgende klachten:

- Je kunt pijn hebben in alle spieren en de aanhechtingen
- Je hebt bijvoorbeeld pijn in je onderrug, borstbeen, nek, ellebogen, schouders, achillespezen, knieën of heupen
- Een plaatselijk drukkend gevoel

Rust en bewegen



Je kunt spierpijn verminderen door genoeg rust te nemen. Het is belangrijk dat je niet stopt met bewegen. Dus blijf bewegen, maar neem genoeg rust.

Stress

Daarnaast is het belangrijk om te onderzoeken of je stress hebt. Dit kan er namelijk voor zorgen dat je meer pijn hebt. Je kunt de spierpijn dan verminderen door de oorzaak weg te nemen. Je kunt dit ook bespreken met familie, je werkgever of een zorgverlener.



Slijtagepijn



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

De vijfde soort pijn is slijtagepijn.

Dit komt voor bij RA, PsA en axiale SpA.

Als ontstekingen lang blijven bestaan, kan het kraakbeen in je gewrichten slechter worden of zelfs verdwijnen.

Je hebt dan slijtage.

Soms is dit een vergroeiing.

Deze pijn kan ook blijven als de ontsteking rustig is.

Slijtagepijn herkennen

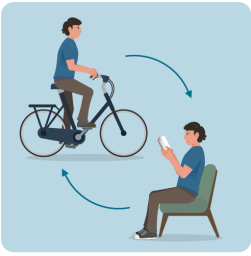


Je herkent slijtagepijn aan de volgende klachten:

- In rust voel je de pijn minder
- Als je beweegt is de pijn erger
- De gewrichten kunnen langzaam aan groffer en dikker worden. De gewrichten voelen dan hard aan

Rust en bewegen

Blijf het versleten gewricht gebruiken. Hierdoor zorg je ervoor dat je fit blijft. Het is wel belangrijk dat je het versleten gewricht niet te veel gebruikt. Voldoende rust is belangrijk.



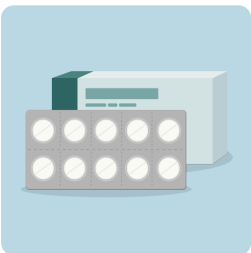
Medicatie

Soms kunnen medicijnen de pijn verminderen. Je zorgverlener geeft je hierover meer informatie.



Paracetamol

Het helpt om paracetamol te slikken tegen de pijn. Gebruik hiervoor een vast schema.

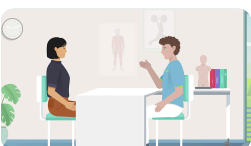


Houding



Is de pijn erger bij een bepaalde houding? Probeer deze houding dan uit de weg te gaan.

Fysiotherapeut of ergotherapeut



Je krijgt advies van de fysiotherapeut of de ergotherapeut. Probeer het advies altijd op te volgen.

Brace



Een brace kan helpen als steun voor het gewricht. Voor advies kun je naar de ergotherapeut gaan.

Meer informatie

Meer informatie



Wil je meer informatie over pijn bij reumatische aandoeningen? Kijk dan op:

- [Reuma Nederland \(https://reumanederland.nl/\)](https://reumanederland.nl/)
- [Reuma.nl \(http://Reuma.nl\)](http://Reuma.nl)
- [Stichting Axiale SpA \(https://www.stichting-axialespa.nl/\)](https://www.stichting-axialespa.nl/)
- [Reumazorg Nederland \(https://reumazorgnederland.nl/\)](https://reumazorgnederland.nl/)
- [Pijn toolkit.nl \(https://pijn toolkit.nl/\)](https://pijn toolkit.nl/)
- [NetwerkChronischePijn.nl \(https://www.netwerkchronischepijn.nl/\)](https://www.netwerkchronischepijn.nl/)
- [ReumaFriesland.nl \(http://ReumaFriesland.nl\)](http://ReumaFriesland.nl)

Pijndagboek



Schrijf het op wanneer je pijn hebt. Schrijf ook op hoe de pijn ontstaat. Je kan dit doen door een pijndagboek bij te houden. Hierbij kan je een wekelijkse score (tussen nul en 10) bijhouden om vast te leggen hoe actief je ziekte was. Ook kan je het noteren in je Persoonlijke Gezondheidsomgeving (PGO).