

Reumatische ziekten gaan gepaard met klachten op het gebied van het bewegen. Zo kunnen pijn en ontstekingen van gewrichten en/of pezen zorgen voor een afname van de beweeglijkheid van de gewrichten, de spierkracht en van het uithoudingsvermogen (conditie). Hierdoor kunnen er problemen ontstaan bij het uitvoeren van alledaagse activiteiten zoals lopen, opstaan uit bed of uit een stoel, iets boven het hoofd pakken of aan- en uitkleden. Reumatische aandoeningen hebben vaak een wisselend beloop waardoor u de ene dag meer klachten kunt ervaren dan de andere dag. Het kan moeilijk zijn om met deze wisselende klachten om te gaan en het maakt het vaak lastig om lichamelijk actief te blijven.

Fysio- en oefentherapeutische behandeling

De behandeling door een fysiotherapeut of oefentherapeut richt zich op het opheffen of verminderen van de beperkingen in de dagelijkse activiteiten. Om dat mogelijk te maken hebben zij aandacht voor het soepel maken en houden van de gewrichten, het vergroten van de spierkracht en het verbeteren van de conditie. De behandeling heeft ook als doel, u te leren zo zelfstandig en verantwoord mogelijk te bewegen en is gericht op het laten toenemen van uw kennis van uw lichaam en het omgaan met de ziekte. Dit gebeurt bijna altijd met oefentherapie. Omdat het belangrijk is regelmatig te oefenen, zult u van de fysio- of oefentherapeut instructies krijgen over hoe en hoe vaak u oefeningen kunt doen. Ook kunt u bij de fysiotherapeut en oefentherapeut terecht voor advies over gezond en verantwoord bewegen, sporten en andere vormen van lichamelijke activiteit.

[Top](#)

Het RAPIT-programma

Voor mensen met reumatoïde artritis (RA) wordt er op een paar plaatsen in de regio een specifiek bewegingsprogramma aangeboden: het RAPIT-programma. RAPIT staat voor **R**eumatoïde **A**rtritis **P**atiënten **I**n **T**raining. In het RAPIT-programma oefent u twee keer per week in groepsverband onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut. Een RAPIT bijeenkomst bestaat uit een warming-up, oefeningen in circuitvorm, conditietraining op een hometrainer of ander conditieverbeterend apparaat, een sport en spel gedeelte en wordt afgesloten met een cooling-down. De effectiviteit en veiligheid van dit programma zijn aangetoond in een wetenschappelijk onderzoek dat werd uitgevoerd op de afdeling Reumatologie van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC).

Het RAPIT programma is voor veel mensen met RA geschikt. Het wordt echter afgeraden aan mensen met RA die ernstige hart- en/of long problemen hebben. Ook mensen die veel klachten van heup, knie of enkel ondervinden of een kunstgewricht van deze gewrichten hebben wordt het meedoen afgeraden. Uw reumatoloog weet of het verstandig is om deel te nemen aan het RAPIT programma. Daarom is het noodzakelijk dat uw behandelend reumatoloog akkoord gaat met uw deelname. Het RAPIT-programma

Voor mensen met reumatoïde artritis (RA) wordt er op een paar plaatsen in de regio een specifiek bewegingsprogramma aangeboden: het RAPIT-programma. RAPIT staat voor **R**eumatoïde **A**rtritis **P**atiënten **I**n **T**raining. In het RAPIT-programma oefent u twee keer per week in groepsverband onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut. Een RAPIT bijeenkomst bestaat uit een warming-up, oefeningen in circuitvorm, conditietraining op een hometrainer of ander conditieverbeterend apparaat, een sport en spel gedeelte en wordt afgesloten met een cooling-down. De effectiviteit en veiligheid van dit programma zijn aangetoond in een wetenschappelijk onderzoek dat werd uitgevoerd op de afdeling Reumatologie van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC).

Het RAPIT programma is voor veel mensen met RA geschikt. Het wordt echter afgeraden voor mensen met RA die ernstige hart- en/of long problemen hebben. Ook voor mensen die veel klachten van heup, knie of enkel ondervinden of een kunstgewricht van deze gewrichten hebben wordt het meedoen afgeraden. Uw reumatoloog weet of het verstandig is om deel te nemen aan het RAPIT programma. Daarom is het noodzakelijk dat uw behandelend reumatoloog akkoord gaat met uw deelname.

[Top](#)

Verwijzing en vergoeding

U kunt tegenwoordig bij fysiotherapeuten en oefentherapeuten zonder verwijsbrief van uw reumatoloog terecht. Echter, om rekening te houden met uw individuele situatie, zijn er voor de behandeling medische gegevens nodig. U doet er daarom goed aan uw reumatoloog op de hoogte te stellen van uw behandeling bij een fysiotherapeut of oefentherapeut.

De vergoeding van fysiotherapie of oefentherapie verschilt per verzekeraar en per polis. Stel uw vragen over de vergoeding daarom aan uw zorgverzekeraar.

[Top](#)

Bron: LUMC