



BEWEGEN?

DAT KAN TOCH IEDEREEN!



Computeren, touwtje springen, stoeien, schrijven, jezelf aankleden, je veters strikken, rennen, knippen, tekenen, een kraan opendraaien, een boterham smeren. Dat kan toch iedereen? Was 't maar waar. Als je reuma hebt, kun je dit soort dingen vaak niet. Omdat je je armen, handen, vingers, benen, voeten of tenen moeilijk kunt bewegen. Omdat bewegen pijn doet.

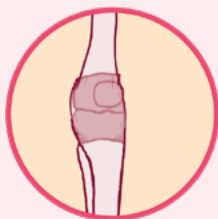
IK KAN, IK KAN, WAT JIJ NIET KAN

Als je reuma hebt, kun je sommige dingen niet. Maar ook als je geen reuma hebt, kun je niet alles. Of wel? Probeer maar eens:

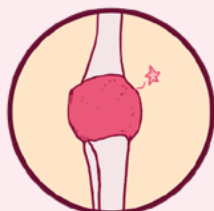
- Eén vinger te bewegen en de vingers ernaast stil te houden;
- Met je linkerhand over je borst te wrijven en tegelijkertijd met je rechterhand op je borst te kloppen. En dan andersom;
- Met je tong je neus aan te raken;
- Eén wenkbrauw omhoog te doen;
- Te knippen.

AU, DAT DOET PIJN!

Als je reuma hebt, zijn je spieren of gewrichten stijf en doen pijn. Gewrichten verbinden je botten aan elkaar en zorgen ervoor dat je kunt bewegen. Overal waar je gewrichten hebt – in je nek, armen, handen, benen en voeten – kun je reuma krijgen. En kan het dus pijn doen. Het woord reuma wordt trouwens gebruikt voor wel meer dan 100 soorten ziekten. Maar wat voor soort reuma je ook hebt, bewegen gaat moeilijk en doet (vaak) pijn.



ZO ZIET EEN GEZOND GEWRICHT ERUIT



ZO ZIET EEN ONTSTOKEN GEWRICHT ERUIT

HEB IK REUMA?

Het duurt even voordat de dokter zeker weet dat je reuma hebt. Hoe gaat dat? Eerst vertel je de dokter precies welke gewrichten je niet meer zo goed kunt bewegen. En waar het pijn doet. Daarna voelt de dokter aan de gewrichten die pijn doen. Als de dokter denkt dat het reuma is, laat hij een klein beetje bloed prikken. Soms laat hij ook foto's maken van het lichaamsdeel dat pijn doet.

Zo ziet een hand er vanbinnen uit

Om te kijken of je reuma hebt – bijvoorbeeld in je hand – kan de dokter een röntgenfoto laten maken. Als een dokter wil zien hoe je hand eruitziet vanbinnen, heeft hij namelijk niks aan een gewone foto. Een röntgenfoto wordt gemaakt met röntgenstraling. Dit soort straling gaat dwars door de buitenkant van je hand heen en laat je botten zien.



DIT IS EEN RÖNTGENFOTO VAN EEN HAND MET REUMA. AAN DE BOTJES KUN JE HIER ZIEN DAT IEMAND REUMA HEEFT.

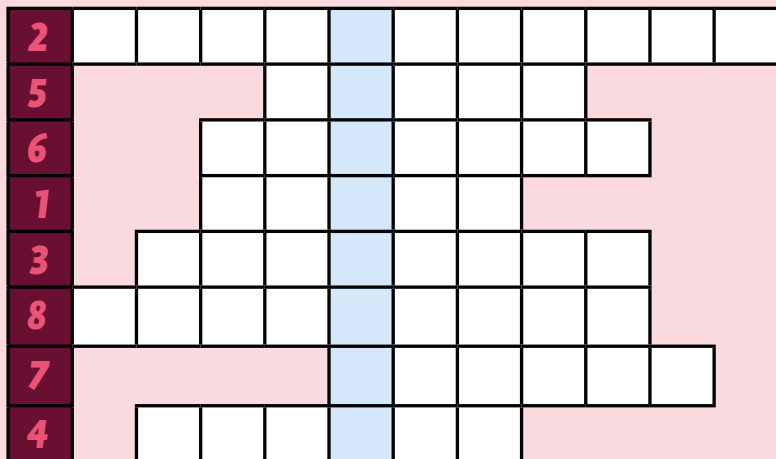
Dikke en warme vingers

Soms kun je ook aan de buitenkant van een hand zien of iemand reuma heeft. De vingers zijn bijvoorbeeld rood, dik en voelen warm aan. Dit is een teken dat een gewricht ontstoken is. Soms is de ontsteking zo erg dat het gewricht beschadigd raakt. De vingers zijn dan helemaal vervormd.

PUZZEL

- Als je reuma hebt, heb je vaak ... vingers.
- Een ... is een foto van de binnenkant van je lichaam.
- Met reuma is het lastig touwtje ...
- Kinderen met reuma moeten regelmatig naar de ...
- Een ander woord voor een ziekte van je gewrichten is ...
- Gewrichten zorgen ervoor dat je kunt ...
- Als je reuma hebt in je ... is schrijven soms lastig.
- Mensen met reuma gebruiken veel ...

Vul hieronder de antwoorden in. Het antwoord op vraag 1 bij cijfer 1, 2 bij 2, enzovoort. Als je het goed doet, zie je in de blauwe kolom een woord verschijnen.



Oplissing puzzel: gewricht

REBUS



Oplissing rebus: Blijven bewegen is goed als je reuma hebt.



MIRTE (12)

Heeft reuma sinds zes jaar

Mirte: 'Zes jaar geleden stond ik onder de douche en toen zei mijn moeder: "Jeetje, wat zijn je knieën dik!". We zijn gelijk naar de dokter gegaan. Een paar weken later wist ik dat ik reuma had. Het begon in mijn knieën, maar al snel had ik het overal. In mijn nek, polsen, enkels, vingers. Ja, zelfs in mijn kaak. Als ik moet huilen doet dat zeer. En dan wil ik nog meer huilen... Vorig jaar ging het een tijdje heel slecht met me. Ik kon niet meer sporten, ik kon niet meer meedoen met gym en bleef tijdens de pauze maar binnen zitten. Ook moest ik veel medicijnen slikken. Wel 11 pilletjes per dag. Nu gaat het gelukkig wel wat beter en doet het niet elke dag zo'n pijn. Als ik pijn heb, ga ik even zitten. En als ik stijf ben, doe ik rekoefeningen. Meestal helpt dat wel. Ik moet nog wel elke dag medicijnen gebruiken. Over een jaar mag ik daarmee stoppen. Dan mag ik proberen of ik zonder medicijnen kan. Ik hoop dat dat lukt.'

MICHELLE (12)

Sinds heel lang vriendin van Mirte

Michelle: 'We merkten dat Mirte reuma had, toen ze niet meer mee wilde doen met renselletjes. Omdat ze zo'n pijn had. Eerst wilde ze niet zeggen dat ze pijn had - ze is namelijk heel eigenwijs - maar na een tijdje ging ze toch aan de kant zitten. En toen moest ze het wel vertellen. Als ze nu pijn heeft, gaan we gewoon iets anders doen. Dat vind ik niet erg hoor. Het is toch zielig dat ze zo'n pijn heeft? We gaan dan lekker kletsen bijvoorbeeld. Of een ander spelletje waarbij ze niet hoeft te rennen en springen. Als ze een zware tas moet dragen, help ik altijd even. Anders krijgt ze pijn, denk ik dan.'

MOPPEN

'WAT BREIT U SNEL OMA', ZEGT JACOB. 'INDERDAAD', ZEGT OMA. 'IK WIL DE TRUI NAMELIJK AFHEBBEN VOORDAT DE WOL OP IS!'

WAT MOET JE DOEN VOORDAT JE OP KUNT STAAN?

Eerst gaan zitten of liggen.

MET WELKE BOOG KUN JE GEEN PIJLEN WEGSCHieten?

Met een elleboog natuurlijk. Met een regenboog lukt je dat trouwens ook niet!

EEN GERAAMTE KOMT EEN CAFÉ BINNEN EN GAAT AAN EEN TAFELTJE ZITTEN. EVEN LATER KOMT DE OBER ERAAN. DIE SCHRIKT ZICH EEN HOEDJE EN ZEGT: 'OEPS, IK GELOOF DAT IK U WEL HÉÉL LANG HEB LATEN WACHTEN.'