



TIPS VOOR JE SPREEKBEURT

Computeren, touwtje springen, stoeien, schrijven, jezelf aankleden, je veters strikken, rennen, knippen, tekenen, een kraan opendraaien, een boterham smeren...

Je klasgenootjes denken waarschijnlijk: 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.

Misschien koos je voor dit onderwerp voor je spreekbeurt omdat je zelf reuma hebt. Of misschien ken je iemand met reuma. Je vader of moeder bijvoorbeeld. Een vriendje of vriendinnetje. Je oma of opa. Of iemand anders. Maar het kan natuurlijk ook dat je het gewoon een interessant onderwerp vindt.

BEGIN JE SPREEKBEURT MET WAT GYMNASIEK

Laat je klasgenootjes een paar bewegingen doen. Deze bijvoorbeeld:

- Opstaan uit een stoel;
- Schrijven/tekenen;
- Veters losmaken en weer vastmaken;
- Tas optillen;
- Op de grond gaan zitten en weer opstaan.



Je kunt dan vertellen dat niet iedereen al deze dingen kan. Mensen met reuma bijvoorbeeld. Vertel daarna je verhaal over reuma.

LAAT DE TEKENING VAN DE SCHOOLKLAS ZIEN

Kijk met z'n allen naar wat de kinderen in de schoolklas doen. Bij elk kind op de tekening zie je een nummer. Laat je klasgenootjes raden of iemand met reuma kan wat dit kind doet.

Hierna kun je uitleggen dat je niet kunt zeggen wat iemand met reuma wel of niet kan. Kijk maar wat er op de volgende pagina staat bij: 'Wat kun je niet als je reuma hebt?'

Je kunt de tekening ook anders gebruiken. Bijvoorbeeld als je zelf reuma hebt. Laat je klasgenootjes dan raden of jij alles kunt wat de kinderen op de poster doen.

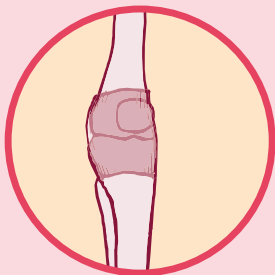
WAT IS DAT NOU, REUMA?

Je hebt een heleboel verschillende lichaamsdelen: armen, ellebogen, polsen, handen, vingers, benen, knieën, enkels, voeten, tenen. Hierin zitten botten, spieren, pezen en gewrichten. Deze zorgen ervoor dat je kunt bewegen. Opstaan en weer gaan zitten, lopen, rennen, skaten, stoeien, tekenen, een kraan opendraaien, je veters strikken, traplopen, je haren kammen. Nou ja, te veel om op te noemen eigenlijk.

Helaas kunnen botten, gewrichten, spieren en pezen ook ziek worden. Zomaar, vanzelf. Als dat zo is, kan het zijn dat je reuma hebt. Dan kun je je armen, of benen, of voeten niet meer zo goed bewegen. Ze zijn bijvoorbeeld helemaal stijf. En doen pijn.

ZO ZIET REUMA ERUIT

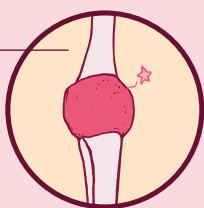
Het woord reuma wordt trouwens gebruikt voor wel meer dan 100 soorten ziekten. Die soorten ziekten zijn heel verschillend. Bij sommige soorten heb je maar een beetje pijn, of een beetje last met bewegen. Terwijl andere soorten reuma zo erg zijn dat je niet meer kunt lopen en een rolstoel nodig hebt.



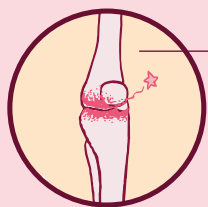
ZO ZIET EEN GEZOND GEWRICHT ERUIT

Ontstekingsreuma

Als je deze vorm van reuma hebt, zijn je gewrichten ontstoken. Gewrichten verbinden je botten aan elkaar. En zorgen ervoor dat je kunt bewegen. Bij ontstekingsreuma worden ze dik en warm. Ook doen ze pijn. Als je 's ochtends wakker wordt, zijn je gewrichten vaak helemaal stijf en kun je moeilijk bewegen. Jeugdreuma is een vorm van ontstekingsreuma.



ZO ZIET EEN ONTSTOKEN GEWRICHT ERUIT



ZO ZIET BESCHADIGD KRAAKBEEN ERUIT

Artrose

Als je deze vorm van reuma hebt, is het kraakbeen in je gewrichten beschadigd. Of soms bijna weg. Kraakbeen beschermt de uiteinden van de botten. Ook zorgt kraakbeen ervoor dat je niet piept en knarst als je beweegt. Een soort smeerolie dus. Als het kraakbeen beschadigd is, wordt het gewricht stijf en kun je niet zo goed meer bewegen. En dat doet pijn.

Jeugdreuma

Misschien denk je dat alleen opa's en oma's reuma krijgen. Maar er zijn ook kinderen met reuma. Je ziet niets aan ze hoor, maar hun gewrichten zijn ontstoken en dat doet veel pijn. Soms kunnen ze gewoon meedoen met gym of naar een feestje. Maar soms lukt het niet eens om een pen vast te houden, zo'n pijn doet het. Ze moeten nare medicijnen slikken of prikken, en ook vaak naar het ziekenhuis. Daardoor zijn ze steeds moe en missen ze veel leuke dingen.



ZO ZIET JEUGDREUMA ERUIT

WAAR KAN REUMA ALLEMAAL ZITTEN?

Hoe voelt reuma?

Overall waar je gewrichten, botten, spieren en pezen hebt, kun je reuma krijgen. En kan het dus pijn doen. Sommige mensen hebben reuma in een paar gewrichten. Bijvoorbeeld alleen in hun polsen en vingers. Andere mensen hebben reuma in een heleboel gewrichten. Niet alleen in hun armen, ellebogen, polsen en vingers, maar ook in hun benen, knieën, enkels en tenen.

Wat voor soort reuma je ook hebt, het betekent altijd dat bewegen moeilijk gaat. En pijn doet. Zelfs een pen vasthouden kan pijn doen. Soms doet het niet alleen pijn als je beweegt, maar ook als je ligt of zit. Ook ben je vaak moe. Want, het klinkt misschien gek, maar van pijn word je moe. Heel moe. En er is nog iets. Het gekke van reuma is dat je er niet altijd last van hebt. De ene dag doet rennen geen pijn. De andere dag doen je benen zo'n pijn, dat je er niet eens op kunt staan. Gek hè? Maar het is écht zo.

Wat kun je niet als je reuma hebt?

Tekenen, je veters strikken, rennen, knippen, opstaan, een boterham smeren, een kraan opendraaien. Niet bij iedereen die reuma heeft, doet dit allemaal pijn. Als je reuma in je knieën hebt, doet schrijven of tekenen natuurlijk geen pijn. Heb je reuma in je handen, dan kun je vast wel een rondje rennen. Als je op een heleboel plekken reuma hebt, kun je het minst. Trouwens, als je reuma hebt, verzijn je zelf vaak handige trucjes. Zodat je dingen wél kunt. Je draagt bijvoorbeeld kleren en schoenen met een makkelijke sluiting. Of je koopt voorgesneden groente. Dat scheelt namelijk een boel snijwerk.

Hoe krijg je reuma?

Iedereen kan reuma krijgen, jong en oud. Niemand weet nog waarom de een wel reuma krijgt en de ander niet. Onderzoekers zijn heel druk bezig om daarachter te komen. Reuma komt in sommige families trouwens meer voor dan in andere. Waarom dat zo is, is nog niet duidelijk. Ook dat wordt onderzocht. En nog iets heel anders, reuma is niet besmettelijk.

Gaat reuma vanzelf weer over?

Reuma is (nog) niet te genezen. Zelfs niet als je medicijnen gebruikt en rust houdt. Gelukkig zijn er steeds betere medicijnen en behandelingen. Die zorgen er in elk geval voor dat je minder klachten hebt. Er is alleen nog veel onderzoek nodig om alle soorten reuma op de juiste manier te behandelen. Als je trouwens ontdekt dat je reuma hebt en je laat dit snel behandelen, voorkom je dat je gewrichten beschadigen.

Hebben veel mensen reuma?

In Nederland hebben bijna 2 miljoen mensen een vorm van reuma. Daar zitten kinderen, volwassenen en bejaarden bij. Dat is dus één op de negen mensen in Nederland. Veel hè? Bij kinderen komt reuma gelukkig niet zo veel voor. Eén op de duizend kinderen heeft reuma. Als kinderen reuma hebben, noem je dat jeugdreuma.

WAT KUN JE DOEN TEGEN REUMA?

Medicijnen gebruiken

Bijvoorbeeld medicijnen tegen de pijn. Of medicijnen die voorkomen dat je gewrichten dik worden en nog verder ontsteken. Het vervelende van medicijnen is dat ze bijwerkingen hebben. Van sommige medicijnen word je bijvoorbeeld heel erg misselijk.

Regelmatig naar de dokter gaan

De dokter onderzoekt bijvoorbeeld of je beter of slechter kunt bewegen. Soms verwijst de dokter iemand met reuma naar een speciale reumadokter, een reumatoloog. Ook moeten mensen met reuma soms een tijdje naar het ziekenhuis. Of zelfs geopereerd worden. Want een gewricht kan zo erg beschadigd zijn, dat het vervangen moet worden. Een prothese heet zo'n nieuw gewricht.

In beweging blijven

Wat voor soort reuma je ook hebt, het is heel belangrijk om te blijven bewegen. Dan worden je gewrichten minder stijf en blijven je spieren sterk. Zwemmen of wandelen is bijvoorbeeld goed. Of oefeningen doen. Die oefeningen kun je zelf doen of samen met een fysiotherapeut. Een fysiotherapeut is iemand die precies weet hoe je je spieren en gewrichten het beste kunt gebruiken. Zorg er trouwens ook voor dat je niet te dik wordt. Als je dik bent, moeten je knieën en heupen namelijk veel gewicht dragen. En dat is slecht voor je gewrichten.



Op tijd rust nemen

Blijven bewegen is heel belangrijk als je reuma hebt. Maar het is net zo belangrijk om op tijd rust te nemen.

HULPMIDDELEN GEBRUIKEN

Als je reuma hebt, leer je van een ergotherapeut hoe je dingen zo kunt doen dat je gewrichten minder belast worden. Het gaat dan om het doen van heel gewone dingen, zoals eten, drinken en je aan- en uitkleden. Er zijn ook allerlei hulpmiddelen die je helpen je gewrichten minder te belasten.



**ALS JE MET EEN EXTRA DIK
POTLOOD TEKENT, IS DAT
MINDER ZWAAR VOOR JE
VINGERS**



**MET SPECIAAL BESTEK GAAT
HET ETEN GEMAKKELIJKER**



**MET EEN SPALKJE OM JE
POLS WORDT JE GEWRICHT
MINDER BELAST EN DOET
HET MINDER PIJN**

Dit spreekbeurtpakket is gemaakt door ReumaNederland. ReumaNederland zamelt geld in voor mensen met reuma en geeft veel geld aan onderzoekers. Zodat zij erachter kunnen komen waardoor reuma ontstaat. ReumaNederland gebruikt het geld ook om mensen met reuma te helpen bij hoe ze het beste om kunnen gaan met hun ziekte. Bijvoorbeeld door informatie te geven over reuma. Aan mensen met én zonder reuma.

MEER WETEN?

KIJK OP: WWW.REUMANEDERLAND.NL

 **ReumaNederland**