



Leiden University
Medical Center

Gewrichten en Inflammatoire Darmziekten (IBD) Artralgie en Artritis

Rosaline Theeuwen

Verpleegkundig specialist Maag- Darm- Leverziekten LUMC



Liesbeth Beaart-van de Voorde

Verpleegkundig specialist Reumatologie LUMC



Extra – intestinale manifestaties (EIM) van IBD

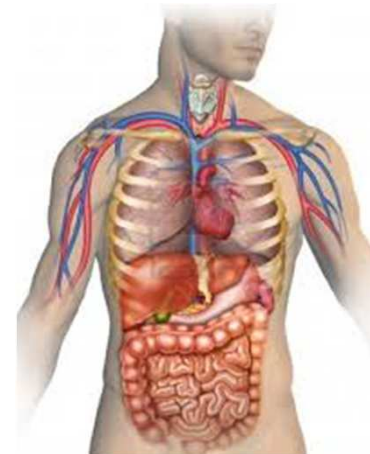
- Extra- intestinale manifestaties (EIMs) zijn symptomen van de ziekte buiten het maag-darmstel gelegen*.

Extra = buiten

Intestinaal = m.b.t. de darm

- Verschillende organen kunnen bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa ontstekingen vertonen die al dan niet gepaard gaan met een opvlamming van de darmziekte.

- Huidletsels
- Ogen (uveitis)
- Vermoeidheid
- Lever (Primair Scleroserende Cholangitis)
- **Gewrichtsklachten**



Gewrichtsklachten en Inflammatoire darmziekte (IBD)

Ongeveer 30 % van alle IBD patiënten ervaart gewrichtsklachten.

- Actieve IBD ziekte 4x zoveel kans op krijgen van gewrichtspijn dan een IBD in rust.
- Rokers hebben 2x zo vaak gewrichtsklachten versus Niet rokers
- Vrouwen hebben ongeveer 2 keer zoveel kans op het krijgen van gewrichtsklachten als mannen.



Gewrichtsklachten

IBD- geassocieerde gewrichtsklachten kunnen worden onderverdeeld in:

- Gewrichtspijn **met ontsteking**: Artritis
- Gewrichtspijn **zonder ontsteking**: Artralgie



Gewrichtspijn of gewrichtsontsteking?

Herkenning van gewrichtsklachten is van belang!

Binnen het LUMC hebben wij een speciaal gewrichten spreekuur, [oftewel Jointpoli](#).

De Verpleegkundig specialist zal:

- Beoordelen al dan niet te verwijzen naar een reumatoloog bij verdenking op ontsteking d.m.v. anamnese, lichamelijk onderzoek en z.n. aanvullende beeldvorming.

In nauwe samenwerking met de reumatologie



Bespreek met uw behandelaar indien:

- Chronische gewrichtspijn (> 3 maanden)
- Stijfheid van gewrichten
- Roodheid of zwelling van een gewricht
- Evt. familiale belasting

Doel van de jointpoli:

- Onderscheid maken tussen gewrichtsontsteking en gewrichtspijn
- Kwaliteit van leven verbeteren bij IBD patiënten met gewrichtsklachten
- Zo nodig start en evalueren medicamenteuze behandeling.
- Leef adviezen/ fysiotherapie/ Revalidatietraining

Reumatologie

Klachten van het bewegingsapparaat, niet veroorzaakt door trauma.



Analyse van de klachten

➤ Pijn?

- Gewrichtspijn (artralgie)
- Peesklachten (tendinopathie)
- Spierpijn (myalgie)
- Gegeneraliseerd pijnsyndroom (fibromyalgie)



➤ Gewrichtsontsteking? (arthritis)

- Auto-immuun; vb. reumatoïde artritis, spondyloartritis
- Infectieus
- Kristalartritis, jicht

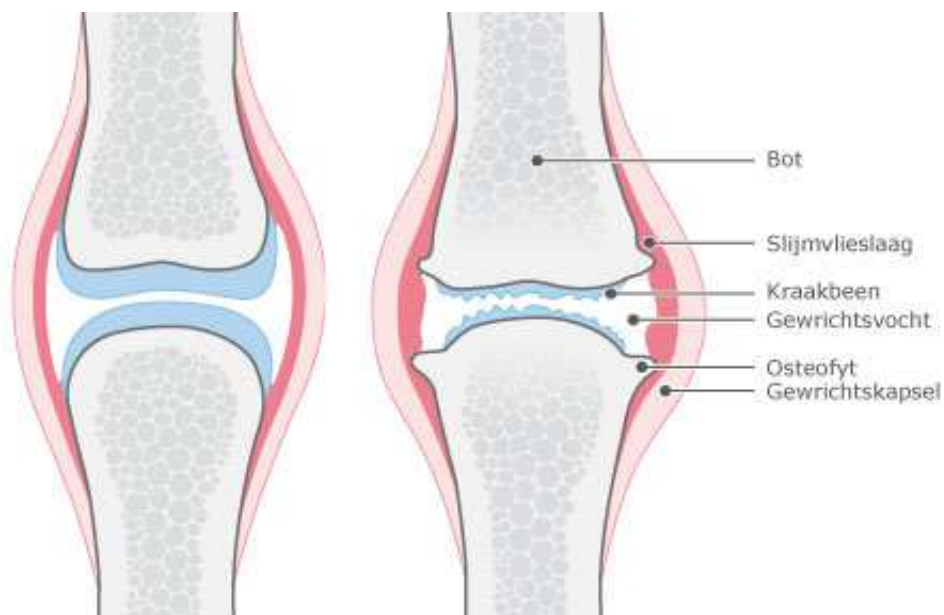


➤ Artrose



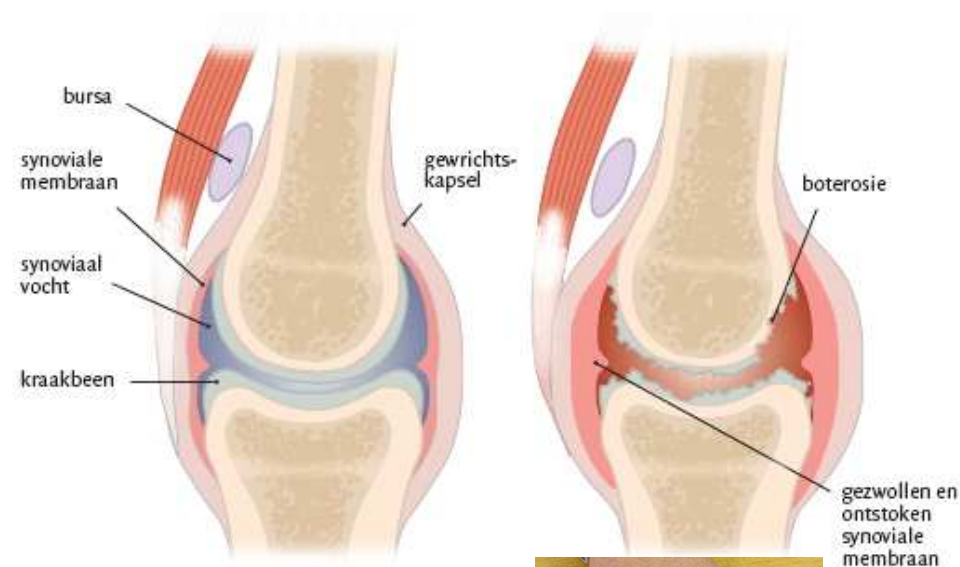
Artrose

Ziekte van het kraakbeen



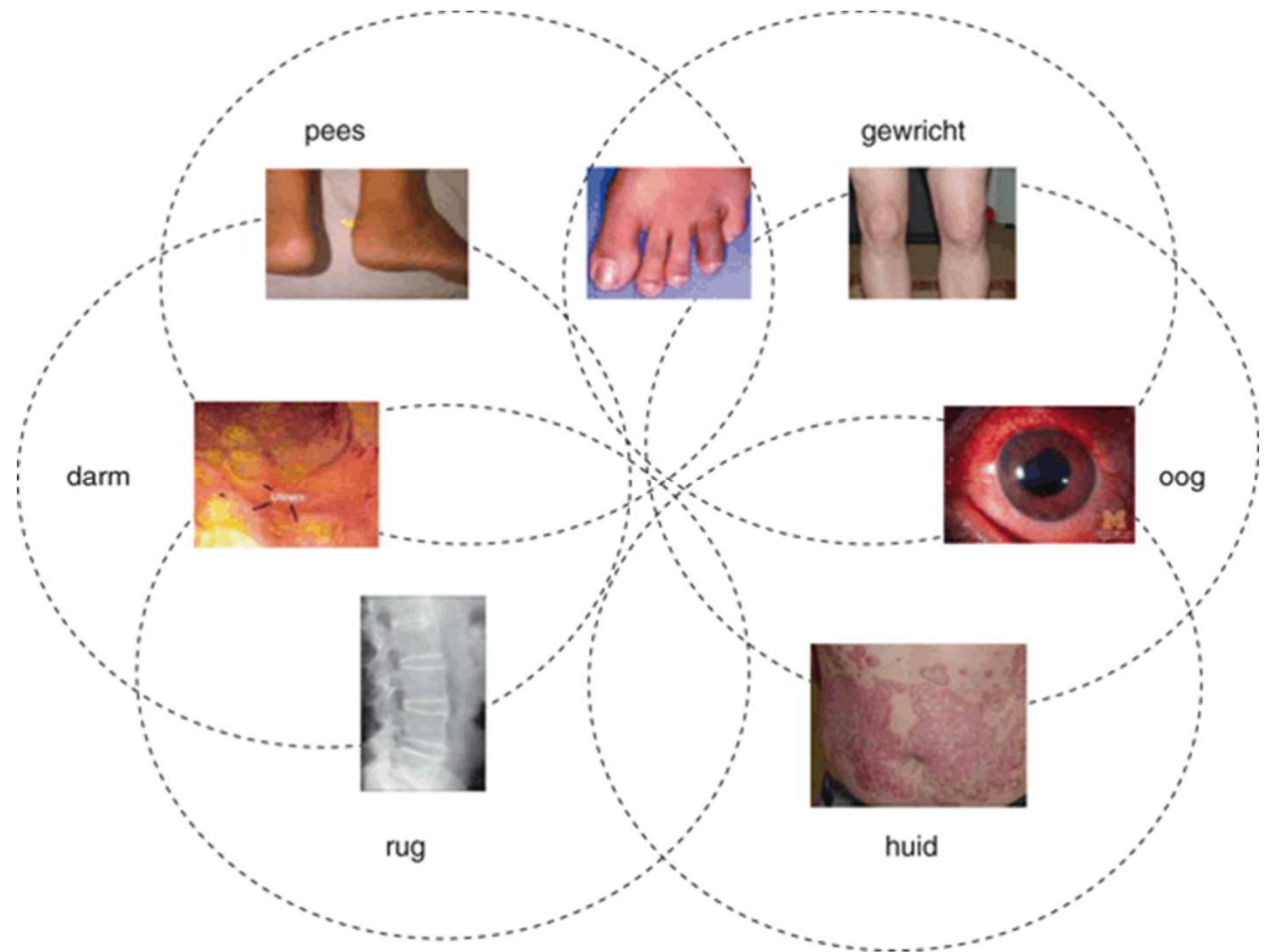
Artritis (reumatoïde artritis)

Auto-immuunziekte



Spondyloartritis (SpA)

- Ziekte die zich op verschillende manieren kan uiten
- Verzameling van ziekten met gezamenlijke kenmerken
- Rug -> axiale SpA
- Gewrichten -> perifere SpA
- Artritis psoriatica
- Reactieve artritis
- IBD geassocieerde artritis
- Uveitis
- Familiair



Medicamenteuze behandeling



1. Pijnstillers (paracetamol)
2. Ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's)
 - Lokale behandeling met NSAID-creme
 - COX-2 remmer zoals celecoxib
 - Geen COX-1 (vb. ibuprofen, diclofenac, naproxen) bij IBD!
3. Reumaremmers (voorkomen van gewrichtsschade)
 - Conventionele DMARD's (vb. methotrexaat, sulfasalazine)
 - Biological DMARD's (vb. adalimumab, infliximab)
 - JAK-i
4. Corticosteroïden (prednison)
 - Injectie in gewricht, injectie in spier als depot, tabletten

Bewegen, bewegen, bewegen

**Bewegen is goed,
meer bewegen is beter!**

Jeugd 



1 uur per dag **matig of zwaar intensief bewegen**



3x per week **bot- en spierversterkende activiteiten**



Voorkom veel zitten

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week **matig of zwaar intensief bewegen**, verspreid over meerdere dagen



2 keer per week **bot- en spierversterkende activiteiten**. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen



Voorkom veel zitten

Gewrichtspijn zonder ontsteking:

Artralgie is gewrichtspijn zonder ontsteking.

Er ontstaat pijn in één of meerdere gewrichten.

Er is **geen sprake van aantoonbare ontsteking** van het gewricht.

Het betreft geen ziekte, maar een symptoom met diverse oorzaken (zoals IBD geassocieerde artralgie)

- * stijve en pijnlijke gewrichten
- * mogelijk moeite met bewegen
- * mogelijk geassocieerd met exacerbatie van IBD

Artrose is een ziekte (soms gepaard met ontsteking) van gewrichtskraakbeen.

Behandel adviezen bij gewrichtspijn (Artragie)

Pijnbestrijding d.m.v. medicatie:

- PCM
- COX-2 remmer: celecoxib
- (NSAID crème)

Leefstijladviezen

- Bewegen /fysiotherapie
- Slapen
- Energie management
- Omgaan met pijn en vermoeidheid (psychologische ondersteuning)



Bewegen

- Gericht oefenen en (aangepast) sporten houdt de spierkracht en conditie op pijl.
- Oefentherapeut
- Sporten,

Kies een sport die u aanspreekt en vol te houden is!

Advies: Fitness, Zwemmen, Langlaufen

Ook als de ziekte actief is blijven bewegen



Slapen

Goede nachtrust is belangrijk!

Zorg voor een goed bed

Prettig zittende kleding

Wandelingetje voor slapen

Warme douche

Regelmaat aanbrengen in slaapritme, op dezelfde tijd opstaan

's Avonds matig met koffie, cola en alcohol

Ontspanning, rustige muziek, yoga, meditatie



Energie management



- Verdeling energie, evenwicht in rust en activiteit
- Kritisch kijken naar verdeling van energie

Omgaan met pijn en vermoeidheid



- Pijnstillers effectief innemen
- Aanpassen activiteiten
- Afleiding
- Ontspanning
- Psychologische ondersteuning zoeken
- Mindfulness



Leids Universitair
Medisch Centrum

Dankjewel voor uw aandacht!

