Behandeling

Leefstijladviezen en bewegingstherapie bij reumatische aandoeningen

Leefstijladviezen en bewegingstherapie kunnen helpen om een reumatische aandoening beter onder controle te krijgen.

Denkt u hierbij aan een goede verdeling tussen rustmomenten en het uitvoeren van activiteiten. U kunt voorkomen dat uw klachten toenemen door langdurige, steeds dezelfde bewegingen of plotselinge zware explosieve krachten te vermijden. U kunt manieren aanleren waardoor u gewrichtsvriendelijk kan werken en bewegen.

(073) 553 28 86
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Belangrijke informatie

Hier vindt u alle belangrijke informatie.

Bewegingstherapie

Het doel van bewegingstherapie is om de conditie van uw spieren, gewrichten en banden te verbeteren. De fysiotherapeut of houdingstherapeut (zoals Mensendieck of Caesar therapie) legt u uit welke bewegingen goed of juist verkeerd zijn onder bepaalde omstandigheden. U krijgt spierversterkende oefeningen van de fysiotherapie. Bewegen in (warm) water kan de pijn verminderen.

Hulpmiddelen

Informatie over hulpmiddelen kunt u krijgen van de ergotherapeut, de podotherapeut en de orthopedisch schoenmaker. Denk hierbij aan schoenaanpassingen, ondersteunende braces, hulpmiddelen die u kunt gebruiken bij uw dagelijkse bezigheden. U krijgt ook algemene informatie over welke middelen er zijn en of die voor u zinvol zijn. Deze informatie krijgt u van de reumaverpleegkundige of verpleegkundig specialist. Dit zijn gespecialiseerde verpleegkundigen op reumatologisch gebied.

Psycholoog/maatschappelijk werk

Een chronische aandoening kan veel invloed hebben op uw leven. Het kan ook gevolgen hebben voor uw partner, kinderen of andere naasten. Soms is extra steun fijn. Een psycholoog kan u helpen uw ziekte te accepteren en beter om te gaan met alles wat daarbij komt kijken. De maatschappelijk werker kan u daarnaast uitleg geven over organisaties die ondersteuning bieden en

eventueel over mogelijkheden voor financiële hulp.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Reumatologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/reumatologie)

Code REU-102

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis