Behandeling

# Reumatische aandoeningen, oefenprogramma

Het oefenprogramma kan ervoor zorgen dat dagelijkse activiteiten gemakkelijker worden.

Door pijn in uw gewrichten is het waarschijnlijk lastig voor u om te blijven bewegen. Minder beweging maakt gewrichten minder soepel en dagelijkse activiteiten moeilijker. U kunt ervoor zorgen dat uw spieren in conditie blijven en uw gewrichten zo soepel mogelijk zijn. Dit kunt u doen door iedere dag op een goede manier voorzichtig te bewegen.

Dit programma van oefeningen helpt u om uw gewrichten zo soepel mogelijk te houden. De oefeningen in deze folder helpen u bij een verantwoorde training. Het doel van de oefeningen is dat uw dagelijkse activiteiten makkelijk voor u worden.

*De fysiotherapeut of ergotherapeut neemt de oefeningen met u door en bekijkt wat voor u de juiste opbouw is.*

**(073) 553 61 55**
Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

## Oefeningen bij reumatische aandoeningen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

### Algemene opbouw oefeningen

- Begin rustig met deze oefeningen.
- Beweeg uw gewrichten zover dat dit nog prettig aanvoelt voor u. Forceer niet.
- Begin met 1 tot 5 herhalingen van elke oefening, voor een maximale bewegingsmogelijkheid.
- Houd iedere beweging 1 tot 2 seconden vast aan het “eind van uw bereik”. Dat wil zeggen zover als het gewricht of ander weefsel gaat. Kijk hoe u zich de volgende dag voelt. Als er geen problemen zijn blijf deze oefeningen dan elke dag doen als dat lukt, maar in ieder geval 3 keer per week.
- Voelt u pijn of ongemak? Begin dan rustig en doe dan maar 1 of 2 bewegingen. Bespreek de klachten met uw therapeut.
- Verdeel de oefeningen over de dag. Bijvoorbeeld: doe de oefeningen die op bed staan aangeven in de ochtend. U oefent uw gewrichten en pakt tegelijk de ochtendstijfheid aan in die gewrichten die er vaak voor zorgen dat u moeilijker kunt opstaan. Probeer op deze manier de oefeningen onderdeel te maken van uw dagelijkse routine. Geef de oefeningen een vaste plek in uw dagindeling.
- De oefeningen mogen geen blijvende pijn veroorzaken.
- Doe de oefeningen het liefst op een rustige plaats. Neem rustpauzes!

## Opbouw advies fysiotherapeut

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

## Uitgangshoudingen

Bij het uitvoeren van activiteiten start u vanuit een stabiele houding (uitgangshouding). Een uitgangshouding kan zijn liggend, zittend of staand.

De manier waarop u ligt, zit of staat kan veel invloed hebben op uw pijnklachten. Let goed op uw houding tijdens het oefenen.

### Liggen

- Verhoog het bed tot een hoogte van ongeveer 50 cm (afhankelijk van uw lichaamslengte), zodat u gemakkelijk kunt opstaan.
- Leg geen kussen onder de knieën, lig zo plat mogelijk op uw bed.



**Rugligging**
• U ligt op uw rug met gestrekte heupen en knieën.
• Houd uw armen langs uw lichaam.
• Gebruik een klein kussen dat vooral steun geeft in de nek



**Buikligging**
• Laat uw voeten over de matrasrand hangen.
• Strek uw heupen volledig en zorg ervoor dat uw enkels in een rechte hoek blijven.
• Gebruik geen of een heel dun kussen onder uw hoofd.
• Gebruik eventueel een kussen om uw romp te ondersteunen.
• Leg uw ene arm langs uw romp en de andere gebogen in de richting van uw hoofd.
Meestal raden we deze lighouding niet aan omdat die extra belasting geeft op de nekwervels.



**Zijligging**
• Gebruik een hoofdkussen dat de ruimte tussen uw schouders en nek opvult.
• Gebruik eventueel een kussen tussen uw knieën om de gewrichten te ontlasten. Het onderste been is gebogen. Het bovenste been kunt u strekken of buigen, wat u zelf het prettigste vindt.
• Trek uw schouders naar voren zodat u meer op het schouderblad komt te liggen. Hierdoor ontspant u uw schouders meer.
• U kunt een extra kussen gebruiken om uw lichaam te ondersteunen. U kunt hiervoor bijvoorbeeld een ligrol of hoefijzerkussen gebruiken.



**Draaien van rugligging naar zijligging**
• Zorg dat u recht ligt. Uw rug steunt op het matras.
• Trek uw knieën 1 voor 1 op en druk ze tegen elkaar.
• Met de arm aan de kant waar u heen draait, reikt u naar de bedrand of het hoofdeinde van het bed.
• U draait zich om tot u op uw zij ligt. Let erop dat u rolt en dat u uw lichaam niet optilt tijdens de beweging.
Een andere techniek is om 1 been op te trekken, uw voet op het matras te plaatsen en hiermee af te zetten, om te draaien. Breng de arm aan dezelfde kant op uw buik en draai op uw zij.

## Verplaatsen

Zijwaarts verplaatsen in bed



**Zijligging**
• Trek uw knieën op.
• Verplaats uw bekken naar voren en achteren.
• Verplaats uw schouders.



**Rugligging**
• Trek uw knieën 1 voor 1 op.
• Til uw bekken op en verplaats het een klein stukje naar opzij. Uw handen kunnen hierbij helpen.
• Schuif daarna uw schouders mee.



**Omhoog verplaatsen in bed**
• Zet het bed plat.
• Trek liggend op uw rug 1 voor 1 uw knieën op.
• Zet met uw voeten af en schuif naar boven.



**Tot zit komen vanuit rugligging**
• Draai op uw zij op de manier zoals dat is uitgelegd.
• Buig uw heupen en knieën 90 graden. Trek uw benen 1 voor 1 op



• Plaats uw armen op het bed om af te kunnen zetten.
• Terwijl u zich met uw armen of ellebogen op duwt tot zit, laat u uw benen over rand van het bed zakken.
• Houd tijdens de beweging uw rug recht.

## Zitten en staan



**Gaan staan vanuit zit**
• Houd uw voeten op de grond.
• Plaats het sterkste been onder de stoel of het bed.
• Zet de beweging in door met uw romp naar voren te komen.
• Gebruik eventueel uw onderarmen of vuisten om mee af te zetten.
• Gebruik vooral de kracht vanuit uw benen om te gaan staan.
• Draag goede, gemakkelijke schoenen, met een goed voetbed en goede grip.



**Het gaan zitten**
• U kunt het beste een stoel met armleuningen kiezen.
• Sta met de achterkant van uw knieën tegen de zitting.
• Zak door uw heupen en knieën. Pak de armleuningen vast met uw handen of steun met uw vuisten op bed.
• Kom met gestrekte rug naar voren.
• Ga goed achterin de stoel zitten met uw billen en onderrug tegen de rugleuning.



**Het zitten**
• Ga achter in de stoel zitten zodat uw rug en bovenbenen gesteund worden. Zorg ervoor dat er 2 vingers ruimte is tussen het einde van de zitting en uw knieholte.
• Zorg ervoor dat uw knieën en enkels een rechte hoek maken.
• Laat beide voeten plat op de grond rusten. Gebruik een voetbankje, als de stoel te hoog is. Een stoel met een hoge zitting is prettig om makkelijk te kunnen opstaan en gaan zitten.
• Zorg dat uw armen goed worden ondersteund. Uw schouders mogen niet afhangen of omhoog geduwd worden. Uw onderarmen en polsen moeten helemaal worden ondersteund door de armleuningen, als dat mogelijk is.
• Ga niet met uw benen over elkaar zitten.
• Ga regelmatig verzitten om de gewrichten een iets andere stand te geven.
• Wissel zittende en lopende activiteiten met elkaar af.

## Programma van oefeningen

### Voeten



• U ligt op uw rug met gestrekte benen.
• Beweeg uw voeten op en neer.

*Oefening 1*



- U ligt op uw rug met gestrekte benen.
- Draai kringetjes met uw voet en houd hierbij uw heupen en knieën stil.
- Draai afwisselend linksom en rechtsom.

*Oefening 2*

## Knieën



- U ligt op uw rug met gestrekte benen.
- Trek 1 knie op in de richting van uw neus. Uw andere been blijft plat op bed liggen.
- Zet dan het gebogen been neer en strek uw been uit over het matras/bed.
- Doe dit afwisselend met uw linker- en rechterbeen.

*Oefening 3*



- U zit en strekt en buigt uw benen 1 voor 1.

*Oefening 4*



• U zit en bengelt met uw benen.
• Eventueel gaat u hiervoor op een tafel zitten. Als u op een stoel zit, legt u een opgerolde handdoek onder uw bovenbenen, zodat uw voeten van de grond komen.

*Oefening 5*

## Heupen



• Breng uw rechterbeen zover mogelijk naar buiten en terug.
• Breng daarna uw linkerbeen zover mogelijk naar buiten en terug.
• Zorg dat u uw rug recht houdt.
• Als dit te zwaar is, kunt u de oefening ook liggend op uw rug doen

*Oefening 6*



• U ligt op uw rug met gestrekte benen.
• U trekt 1 knie op in de richting van uw neus.
• Het andere been laat u plat op bed liggen en u drukt dit been in de matras.
• Doe dit afwisselend met uw linker- en rechterbeen.

*Oefening 7*



• U ligt op uw rug met gestrekte benen, uw benen iets uit elkaar met gestrekte knieën.

*Oefening 8*



• Draai uw knieën naar buiten en draai uw knieën weer terug.



• U zit op een stoel en zet uw voeten op de grond, dicht bij elkaar.
• Beweeg nu alleen uw knieën van elkaar af, uw voeten blijven staan.

*Oefening 9*



- U ligt op uw rug met opgetrokken knieën.
- Til uw heupen zo hoog mogelijk van de ondergrond op (brug maken).
- U moet op de schouders steunen en niet op het hoofd.
- Blijf goed doorademen.

*Oefening 10*



- U zit en trekt 1 been op en zet het weer neer.
- Doe deze oefening daarna met uw andere been.

*Oefening 11*

## Rug/romp



- U ligt op uw rug met opgetrokken knieën.
- Breng beide knieën tegelijkertijd naar links en dan naar rechts.

*Oefening 12*



• U ligt op uw rug met opgetrokken knieën. Laat uw voeten op het bed staan.
• Til uw schouders en uw hoofd van de ondergrond en reik met de handen richting uw knieën.

*Oefening 13*



• U zit en zet uw voeten stevig op de grond.
• Draai beide armen, romp en hoofd naar links en daarna naar rechts.

*Oefening 14*



• U zit en zet uw voeten stevig op de grond. Buig uw romp niet voorover.
• Buig uw romp zijwaarts. Blijf recht vooruit kijken.
• Buig eerst naar links. Kom dan weer rechtop en buig naar rechts.
• Deze oefening kunt u ook met uw armen langs het lichaam uitvoeren.

*Oefening 15*



• U zit en zet uw voeten stevig aan de grond.
• Kruis uw armen over elkaar voor op uw borst en maak u zo klein mogelijk, terwijl u uitademt.

*Oefening 16*



• Strek daarna uw romp goed uit.
• Breng uw armen schuin omhoog of naar achteren en adem in.

## Hoofd



• Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts.

*Oefening 17*



• Breng uw linkeroor richting uw linkerschouder en blijf recht vooruit kijken.
• Breng daarna uw rechteroor richting uw rechterschouder en blijf recht vooruit kijken.

*Oefening 18*



• Breng uw kin op de borst en draai met uw kin naar rechts en naar links.

*Oefening 19*

## Schouders



• U ligt op uw rug met opgetrokken knieën.
• Breng uw gestrekte armen tot langs de oren en weer terug.
• Bij het omhoog gaan van de armen ademt u in, bij het omlaag gaan van de armen ademt u uit.

*Oefening 20*



• U ligt op uw rug met uw handen achter uw hoofd.
• Druk uw ellebogen eerst in het matras en breng ze daarna zover mogelijk naar elkaar toe voor de neus. Laat uw hoofd liggen.

*Oefening 21*



• U zit en laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
• Trek uw schouders op en ontspan ze weer.
• Blijf doorademen.

*Oefening 22*



• Beweeg uw schouders naar achteren en naar voren.
• Draai cirkels met uw schouders, eerst naar voren, dan naar boven, dan naar achteren en vervolgens weer ontspannen. Beweeg ook andersom.



• U zit en brengt uw armen gestrekt naar voren tot uw handen boven het hoofd reiken. Daarna doet u uw armen weer naar beneden.

*Oefening 23*





• U zit en brengt uw armen zijwaarts omhoog tot uw handen boven uw hoofd reiken. Daarna doet u uw armen weer naar beneden.
• Deze beweging kunt u ook doen met gebogen armen om de activiteit lichter te maken.
• Draai uw handpalm bij deze oefening naar voren.

*Oefening 24*



• U zit en reikt met uw rechterhand, naar uw linkerschouder.
• Maak daarna dezelfde beweging met uw linkerhand naar de rechterschouder.

*Oefening 25*



• U zit en brengt uw handen achter uw rug naar elkaar toe.

*Oefening 26*



• U zit en houdt uw handen in elkaar op uw rug, strek uw hoofd.

*Oefening 27*



• Druk uw schouderbladen naar elkaar, terwijl u uw armen strekt.
• Daarna ontspant u helemaal.



• U zit of staat.
• Houd uw handen in bidgreep achter uw hoofd of in uw nek. Is de bidgreep niet mogelijk of te pijnlijk, leg dan uw handen op elkaar.
• Blijf goed naar voren kijken.
• Breng uw ellebogen naar elkaar toe, daarna naar achteren en weer terug.

*Oefening 28*

## Ellebogen



• U ligt op uw rug. U kunt eventueel uw benen strekken.

*Oefening 29*



• Buig uw armen en breng uw vingers naar de schoudertoppen.
• Strek uw armen weer helemaal met de handpalm naar boven.



• U zit en strekt uw armen helemaal voor u uit, met open handen en uw handpalmen naar boven.

*Oefening 30*



• Maak vuisten en breng deze naar uw schouders.

## Onderarm



• Leg uw handen ontspannen met uw handpalmen op tafel.
• Houd uw ellebogen/onderarmen op de tafel. Til uw onderarm niet van de tafel af en laat uw elleboog niet naar de zijkant weg-schuiven.

*Oefening 31*



• Keer uw handen om met uw handpalmen naar boven, voel het rekken.
• Beweeg uw duimen zover mogelijk naar het tafelblad.
• Als de oefening goed gaat kunt u beide handen tegelijkertijd doen. Tot die tijd wisselt u af met uw linker- en rechterhand.



• Leg beide handen en onderarmen tot en met uw ellebogen plat en goed ondersteund op een tafel voor u.
• Houd uw handpalmen zo plat mogelijk op tafel, met de palmen naar beneden.

*Oefening 32*

## Polsen



• Leg uw hand over de rand van de tafel of armleuning. Eventueel legt u een opgerold handdoekje onder uw pols. De andere hand houdt uw onderarm op zijn plaats. Uw elleboog blijft tijdens de oefening op de tafel.
• Buig uw pols, hand omhoog met alle vingers zo gestrekt mogelijk tot u voelt dat deze licht wordt opgerekt.
• Doe daarna deze oefening met uw andere arm.
• Als de oefening goed gaat kunt u beide handen tegelijkertijd doen. Tot die tijd wisselt u af met uw linker- en rechterhand.

*Oefening 33*



• Leg uw onderarm op de tafel/armleuning met uw pols over de rand.
• Houd met uw andere hand uw onderarm vast.
• Maak een zo groot mogelijke cirkel met uw vingertoppen. Draai ook in de andere richting.

*Oefening 34*







• Uw hand rust op de zijkant over de rand van de tafel of armleuning, met de duim naar boven.
• Beweeg uw hand naar boven en ontspan dan weer. Laat uw hand weer rustig omlaag vallen.

*Oefening 35*



## Handen



• Houd uw handen gestrekt tegen elkaar.
• Spreid uw vingers en duimen en sluit ze weer.

*Oefening 36*



• Houd uw vingers tegen elkaar, behalve uw duim.

*Opdracht 37*



• Rol dan uw vingers op, buig alleen de 2 gewrichten van uw vingers. Het gewricht bij de overgang naar uw handpalm (MCP gewricht) blijft recht. (is kleine vuist).
• Let op: houd hierbij uw pols recht. Voel het licht oprekken.
• Beweeg eventueel met de linkerhand de vingers van uw rechterhand mee naar de vingerbasis.
• Doe deze oefening daarna met uw linkerhand.



• Maak een hele vuist. Rol uw vingers op tot een volledige vuist.
• Beweeg eventueel met uw linkerhand de vingers van uw rechterhand mee naar de handbasis.
• Doe deze oefening daarna met uw linkerhand.

*Oefening 38*



• Buig uw vingers ten op zichte van uw hand.
• Probeer hierbij uw vingers zo recht mogelijk te houden.
• Houd het MCP gewricht gebogen in een hoek van 90° met de vingers recht vooruit. Zie uitleg MCP gewricht bij oefening 37.
• Houd hierbij uw pols recht en uw duim naar buiten gestrekt.

*Oefening 39*



• Schuif uw duimen langs uw vingers omlaag en breng daarna de duimmuis naar de pinkmuis.

*Oefening 40*



• Leg uw hand plat op de tafel voor u. Strek uw duim zover mogelijk naar de zijkant en houd dit het aantal seconden vast.
• Terwijl u steeds uw handen plat op de tafel houdt, tilt u alleen uw wijsvinger van de tafel.
• Houd dit een seconde vast en leg hem neer zo dicht mogelijk in de richting van uw duim.

*Oefening 41*



• Herhaal dit met uw middelvinger, ringvinger en pink.
• De beweging met de ringvinger is heel moeilijk, zelf voor mensen zonder reuma. Dus maakt u zich niet druk als dit niet lukt.
• Beweeg nooit uw vingers terug richting pink. Als de oefening goed gaat kunt u beide handen tegelijkertijd doen. Tot die tijd wisselt u af met uw linker- en rechterhand.
• Maak even een vuist om te ontspannen of draai uw onderarmen/ handen los naar boven voordat u de oefening opnieuw doet.

# Praktische tips

## 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).

## 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.

## 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.

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

## Betrokken afdelingen

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

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Ergotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ergotherapie)

Code PMD-036

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis