



# Ergotherapie bij reuma

---

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 aandoeningen van het bewegingsapparaat, die niet door een ongeval of blessure worden veroorzaakt. Een aantal reumatische aandoeningen (zoals bijvoorbeeld reumatoïde artritis) gaan gepaard met chronische gewrichtsontstekingen. Een ontstoken gewricht wordt warm en gezwollen, gaat pijn doen en is beperkt in beweging.

Een andere veel voorkomende reumatische aandoening is artrose. Dit is een aandoening waarbij het kraakbeen in kwaliteit achteruitgaat en dunner en zachter wordt. Gewrichten met artrose kunnen pijnlijk en stijf worden. Hierdoor kunnen bewegingsbeperkingen ontstaan.

## **Wat is ergotherapie?**

Ergotherapie kan helpen wanneer u beperkingen in uw dagelijks functioneren ervaart. Bijvoorbeeld u kunt activiteiten die voor u belangrijk zijn niet goed doen. Deze beperkingen of problemen kunnen liggen op het gebied van de zelfstandigheid bij: wassen, kleden, eten, vervoer, werk, opleiding, huishouden, of vrije tijdsbesteding.

## **Ergotherapie en reumatische aandoeningen**

Met uw ergotherapeut kijkt u hoe u dagelijkse activiteiten zo kunt uitvoeren dat uw gewrichten op een verantwoorde manier worden belast. Hierbij wordt aandacht besteed aan:

- Het aanleren van goede (werk)houdingen en werkmethoden.
- Het ondersteunen van pijnlijke/ontstoken gewrichten met behulp van een (hand)spalk.
- Het vinden van een balans tussen wat u wilt/moet doen en wat u aan kunt.
- Het geven van adviezen over het gebruik van handigheidjes/hulpmiddelen/aanpassingen.

## Ergotherapie vanuit het Spaarne Gasthuis, hoe werkt dat?

Na overleg met uw reumatoloog of reumaverpleegkundige kunt u doorverwezen worden. Bij een uitgebreide hulpvraag wordt u eerst doorverwezen naar de revalidatiearts. Bij een korte en relatief duidelijke vraag wordt u direct doorverwezen naar ergotherapie.

Na verwijzing streeft de ergotherapeut ernaar om u binnen 3 weken te bellen voor het maken van een afspraak. De ergotherapiebehandeling gebeurt op de afdeling paramedische dienst van het ziekenhuis. Zo nodig komt de ergotherapeut bij u thuis. Samen met uw ergotherapeut inventariseert u welke dagelijkse activiteiten beperkt zijn en welke oplossingen er voor u mogelijk of haalbaar zijn. De ergotherapeut heeft overleg met uw reumatoloog, reumaverpleegkundige over de voor u beste behandeling. Uw zorgverzekering vergoed de kosten van het consult van de ergotherapeut. Behandelingen worden betaald vanuit het basispakket van uw zorgverzekering.

### Meer weten?

Wilt u meer weten over de ergotherapie bij reuma? Neem dan contact op met een van de reumaverpleegkundigen.

## Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, over uw behandeling. Heeft u na het gesprek met uw reumatoloog en na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan gerust.

- Polikliniek reumatologie (023) 224 0170
- Ook kunt u contact opnemen met een reumaverpleegkundige via het telefoonnummer van polikliniek reumatologie.

## Waar zijn we te vinden?

**Haarlem Zuid**  
Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Haarlem Noord**  
Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

**Hoofddorp**  
Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)