

# Homeopathie en Gewrichtsaandoeningen (Artritis)

## **Wat is reumatoïde artritis?**

Van reumatoïde artritis is sprake als de gewrichten zijn ontstoken. Deze ontsteking uit zich in pijn en zwelling en dit kan uiteindelijk tot beschadiging en misvorming van de gewrichten leiden. De eerste symptomen zijn moeheid, onderhuidse knobbels en ochtendstijfheid.

De diagnose kan bevestigd worden door een hoge bezinking, bloedarmoede en in tachtig procent van de gevallen positieve reumafactor-proeven. Deze ziekte komt bij één procent van de bevolking voor, twee à driemaal zo vaak bij vrouwen als bij mannen.

Vaak begint reumatoïde artritis op een leeftijd tussen 25 en 50 jaar. Reguliere behandeling verlicht de symptomen en wordt tegenwoordig snel ingezet om beschadiging van de gewrichten te voorkomen. De aandoening kan soms spontaan verdwijnen. De in de volksmond gebruikte term 'reuma' is een verzamelnaam voor meer dan honderd reumatische aandoeningen waaronder artrose, de ziekte van Bechterew en fibromyalgie.

## **Wat is de oorzaak van reumatoïde artritis?**

De ware oorzaak van reumatoïde artritis is nog onbegrepen. De aandoening behoort tot de zogenaamde auto-immuunziekten: ziekten waarbij het lichaam antistoffen maakt tegen eigen lichaamscellen. Afweerstoffen komen gewoonlijk in actie bij lichaamsvreemde indringers zoals virussen, bacteriën of splinters. In het geval van reumatoïde artritis richten zij zich op het kraakbeen en houden dat langdurig vol, waardoor een chronische ontsteking ontstaat. Deze antistoffen circuleren via het bloed door het hele lichaam en kunnen daarmee diverse gewrichten aantasten.

## **Wat moet ik doen en laten bij reumatoïde artritis?**

Hier is de wetenschap niet eensluidend over. Het belang om in beweging te blijven om zo verstijving te voorkomen wordt algemeen onderschreven. Doe dit echter wel zonder de gewrichten te overbelasten. Een gewricht dat ontstoken is, moet rust krijgen. Verandering van houding, zwemmen in warm water en het vermijden van vocht en koude zijn algemene adviezen. Deze richtlijnen gaan echter niet voor iedereen op: bij sommige mensen verergeren de klachten juist bij warmte.

Ook ten aanzien van voedingsadviezen zijn er tegenstrijdige ideeën. Sommige onderzoekers adviseren een eiwitbeperkt dieet (minder vlees), anderen het vermijden van alle zuur smakende voedingsstoffen (azijn, kiwi, yoghurt) en suikers. Uiteindelijk zijn vlees en suikers ook zuurvormend, dus zo tegenstrijdig zijn deze adviezen ook weer niet. Het is belangrijk voor de patiënt om zelf na te gaan welke voedingsstoffen een toename van de ontstekingsreactie veroorzaken. Verschillende voedingsallergietesten kunnen deze zoektocht vergemakkelijken. Het is belangrijk om regelmatig, gezond en gevarieerd te eten. Beperkingen moeten niet de boventoon voeren en daarmee het levensgenot ondermijnen. Eet producten die onverzadigde vetzuren bevatten, deze gaan namelijk ontstekingsprocessen tegen. Deze gezonde vetzuren zitten onder andere in vette vis, visolie (ook de aloude levertraan), koudgeperste olijfolie, lijnzaadolie, noten, zaden(pasta) en teunisbloemolie.

## **Homeopathische behandeling bij artritis?**

Homeopathische geneesmiddelen worden gebruikt om de algehele gezondheidstoestand te verbeteren. Hierdoor kunnen infecties van binnenuit verdwijnen en de pijnen verminderen. Desondanks is reumatoïde artritis een aandoening die moeilijk te genezen is. De laatste jaren zijn er veel nieuwe geneesmiddelen ontdekt die kunnen helpen bij reumatoïde artritis en andere auto-immuunziekten. Soms zullen homeopaten andere complementaire geneeswijzen naast de homeopathie adviseren. Een goede samenwerking tussen de homeopaat en de huisarts en/of specialist is van belang. Bij de behandeling van reumatoïde artritis is het altijd belangrijk een deskundige te consulteren.

Mocht u andere klachten of ongemakken hebben waarmee u in het reguliere medische circuit onvoldoende serieus genomen wordt, neem dan een contact op met een erkende homeopaat. Homeopathische behandelingen stimuleren het eigen immuunsysteem van het lichaam en kunnen een trigger zijn voor genezing. Ook wordt homeopathie vaak ingezet naast reguliere geneeskunde om bijwerkingen van reguliere medicijnen tegen te gaan.