



# Bewegingstherapie bij Reumatoïde Artritis

Valentin Schroyen, PT  
Revalidatiewetenschappen en Kinesithérapie  
Faculteit Geneeskunde en Levenswetenschappen  
Universiteit Hasselt



# Wetenschappelijke weetjes

## RA-specifieke belemmeringen, voordelen, en facilitatoren gerelateerd aan het uitvoeren van fysieke activiteiten en oefeningen

### Ervaren belemmeringen

- Pijn
- Vermoeidheid
- Afname van functionaliteit en mobiliteit
- Stijfheid
- Gebrekkige kennis van de gepaste oefentherapie

### Ervaren voordelen

- Beheersing van de klachten
- Pijnverlichting en afleiding
- Verbeterde gewrichtsfunctie
- Toename in zelfstandigheid

### Ervaren facilitatoren

- Steun
  - Coaches/ Instructoren oefentherapie
  - Therapeuten/ Zorgverstrekkers
  - Familie/Vrienden
- Toename van uithouding en kracht

## Summery of findings

- Physically active patients are not different from inactive patients in terms of the perceived barriers, but those who are physically active are able to manage these perceived barriers more effectively than inactive patients
- Support from exercise instructors, healthcare providers and family/friends is an important facilitator for physical activity and exercise
- Perceived benefits are associated with physical activity, but knowledge about appropriate exercise programmes is lacking in patients and healthcare providers

## Recommendations

To increase the uptake and maintenance of physical activity behaviour and exercise, intervention programmes should:

- encourage **the development of coping strategies** to overcome the perceived barriers
- **increase the knowledge of the physical activity benefits** for rheumatoid arthritis patients and healthcare providers
- **provide clear educational materials about appropriate exercise programmes** aimed towards the healthcare professionals, the patients, and relatives and friends of the patient

## Kinesitherapie/Ergotherapie

### Algemene Doelstellingen

- Strategieën ter ondersteuning en bescherming van de gewrichten (inclusief klachtenvermindering)
- Oefentherapie ter bevordering van:
  - functionaliteit
  - uithouding
  - kracht
  - gewrichtsbewegelijkheid

## Update Oefentherapie

### Doelstellingen

- Verbeteren van de algemene conditie
  - Aerobe training ( $\sim$  intensiteit: 70 %) (volume: 3 x week, > 30 min)
- Verbeteren van de kracht
  - Krachttraining ( $\sim$  intensiteit: 70-80 %) (volume: 3 x week, 3 reeksen 10 herhalingen)
- Behouden van de gewrichtsbewegelijkheid
  - Mobiliserende oefeningen, stretching

## Praktijk

### Oefeningen Handfunctie – Gewrichtsbewegelijkheid



MCP  
flexion



Tendon gliding

# Oefentherapie

## Praktijk

### Oefeningen Handfunctie – Gewrichtsbewegelijkheid



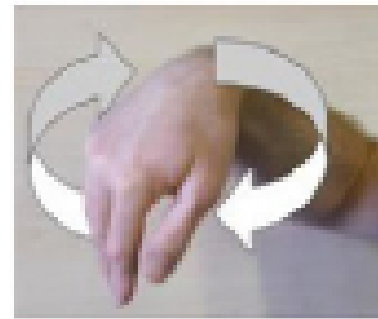


## Praktijk

### Oefeningen Handfunctie – Gewrichtsbewegelijkheid



Finger  
abduction



Wrist  
circumduction

## Praktijk

### Oefeningen Handfunctie – Gewrichtsbewegelijkheid



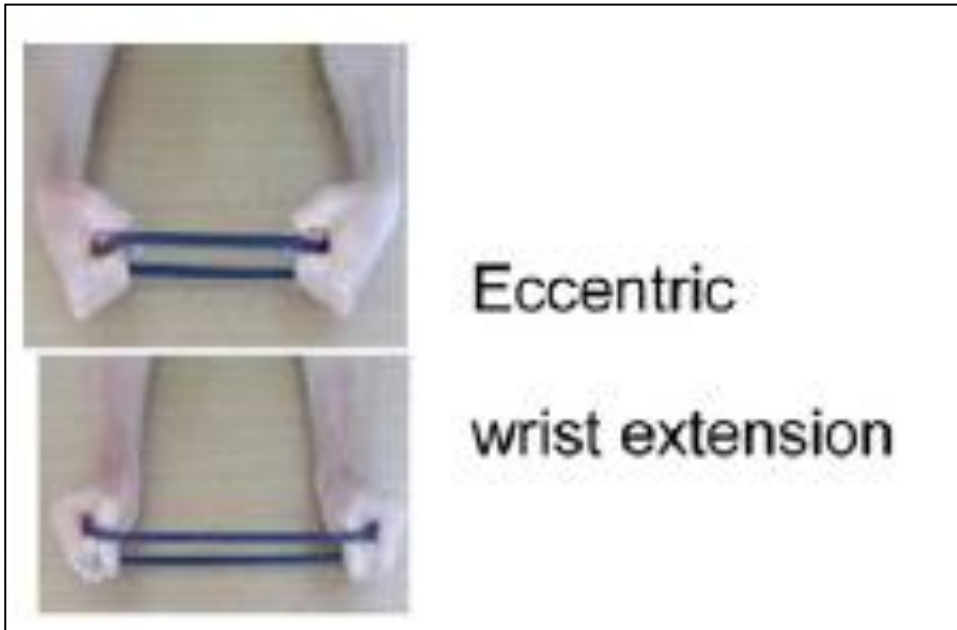
Combined  
shoulder & elbow  
ROM



# Oefentherapie

## Praktijk

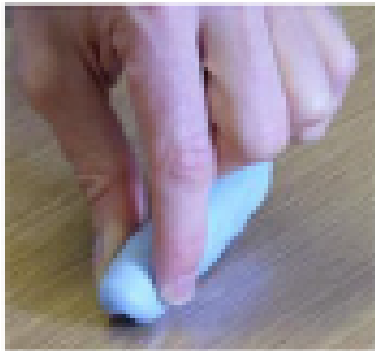
### Oefeningen Handfunctie – Kracht



# Oefentherapie

## Praktijk

### Oefeningen Handfunctie – Kracht



Finger pinch



Finger adduction

# Oefentherapie

## Praktijk

### Oefeningen Handfunctie – Kracht

	Exercise	Frequency	Sets	Repetitions	Initial Hold	Initial Load	Progression
Mobility	MCP flexion	Daily	1	x 5	5 seconds (where required)	-	Step 1: Increase up to 10 repetitions  Step 2: Increase up to 10 second holds
	Tendon gliding						
	Finger radial walking						
	Wrist circumduction						
	Finger abduction						
	Hand-behind-head						
Hand-behind-back							
Strength	Eccentric wrist extension	Daily	1	x 10 (minimum 8 repetitions; maximum 12 repetitions)	-	between 3 to 4 on modified 10 pt Borg Scale	Step 1: 2 x 10 repetitions Step 2: 4 - 5 on Borg Scale Step 3: 5 - 6 on Borg Scale Step 4: 3 x 10 repetitions
	Gross grip						
	Finger adduction						
	Pinch grip						

# Oefentherapie

## Praktijk

### Oefeningen Handfunctie – Kracht

- Intensiteit (RPE)

0	Nothing at all
1	Very easy
2	Easy
3	Moderate
4	Somewhat hard
5	Hard
6	
7	Very hard
8	
9	
10	Very, very hard

adapted from Borg (1982).

Fig. 3. Borg's CR-10 rating of perceived exertion (RPE) scale.

## Oefentherapie – Praktijk

### Oefeningen Pols/Elleboog/Schouder

- Rotatieplatform
- Wall-slides

### Oefeningen Onderste Ledematen – belast/ontlast

- Schuine plank