

# FEMME VITAAL



**OVER DE OVERGANG  
PRATEN WE STEEDS MEER  
OVER WAT ERNA KOMT,  
NOG TE WEINIG**



**Een praktische gids voor gezondheid, balans en zelfzorg als je reuma hebt**



# ‘Mijn missie is om vrouwen gezond ouder te laten worden. Niet om ze alleen door de overgang te loodsen’

Ruim 31 jaar hield de bekende gynaecoloog zich bezig met de overgang en alles wat daarbij komt kijken in het OLVG. Ze is nu 67 jaar, ziet nog altijd veel patiënten in de Jan van Goyenkliniek en doet daarnaast mooi onderzoek naar de rol van (dalende) hormonen bij gezond ouder worden.

“Mijn missie is niet om vrouwen door de overgang heen te slepen. Het gaat me niet zozeer om opvliegers, nachtzweeten of stemmingswisselingen. Mijn doel is vooral dat vrouwen gezond én met plezier ouder worden. En daarin spelen hormonen een onmiskenbare rol. Oestrogeen is bij ontzettend veel processen betrokken. Ik noem het weleens een collageenbouwer: het hormoon is belangrijk voor je botten,

je huid en je gewrichten. Maar ook voor je brein: het helpt je scherp te blijven en ondersteunt je gemoed en concentratie. Daarnaast heeft het invloed op je hart en bloedvaten.

Dus je begrijpt: wanneer het oestrogeenniveau daalt tijdens en na de overgang, kun je dat op veel manieren merken. Van opvliegers en een droge huid tot vergeetachtigheid, sombere gevoelens en pijnlijke gewrichten. Wat vaak onderbelicht blijft, zijn de effecten op hart en vaten, botten en spiermassa.

In mijn jarenlange praktijk heb ik duizenden vrouwen gezien, onder wie ook vrouwen met verschillende vormen van reuma. We weten inmiddels dat deze vrouwen baat kunnen hebben bij hormoontherapie, vaak in combinatie met leefstijlaanpassingen.

Dat was nog niet zo duidelijk toen ik zelf in de overgang zat. We weten nu veel meer, al weten we nog lang niet alles.

Hormoontherapie is tegenwoordig veel gangbaarder dan vroeger en mag ook langer worden gegeven. We werken bij voorkeur met toediening van oestrogeen via de huid, met gels, sprays of pleisters. Maar het blijft maatwerk. Geen vrouw is hetzelfde. Je leeftijd, leefstijl, lichaamsbouw en eventuele gezondheidsproblemen bepalen wat verstandig is om te doen.

Want helaas zijn er ook veel misverstanden. Hoewel oestrogeen dus een belangrijke rol speelt bij collageenaanmaak en botgezondheid, doet hormoontherapie bijvoorbeeld niets tegen artrose. Het kan wél wat betekenen voor klachten en kwaliteit van leven, ook bij vrouwen met bijvoorbeeld fibromyalgie, spierreuma of vormen van ontstekingsreuma.

“Maar het blijft maatwerk. Geen vrouw is hetzelfde.”



Gynaecoloog Dorenda van Dijken

Boven het zestigste levensjaar verandert die afweging om hormonen in te zetten opnieuw. Dan neemt het risico op hart- en vaatziekten namelijk toe. Bloedvaten worden stijver en strammer. Oestrogeen maakt ze weliswaar soepeler, maar juist die toegenomen beweeglijkheid kan ervoor zorgen dat opgehoopte plaques losraken. Dan is starten met hormoontherapie geen goed idee.

Gelukkig kun je zelf ook veel doen om deze levensfase goed door te komen. Daarom deel ik mijn adviezen hier graag, zodat vrouwen beter geholpen worden.”

# Van botten tot bloedvaten: dit gebeurt er in je lichaam

Misschien merk je dat je lichaam anders reageert dan je gewend bent. Dat je botten, spieren of gewrichten kwetsbaarder aanvoelen, of dat stijfheid en pijn sneller opspelen. Ook je hart en bloedvaten kunnen zich anders gedragen doordat de beschermende werking van hormonen afneemt.

## BOTTEN EN GEWRICHTEN

Na de menopauze neemt de hoeveelheid oestrogeen af. Dit hormoon helpt normaal gesproken om botten sterk te houden. In combinatie met reuma kan dit betekenen dat botten sneller verzwakken en dat het risico op botontkalking toeneemt.

Ook de banden en pezen rond de gewrichten kunnen gevoeliger worden. Ze kunnen stijver of pijnlijker aanvoelen, bijvoorbeeld bij artrose of reumatoïde artritis. Daarnaast neemt de spierkracht af, waardoor bewegen meer moeite kan kosten. Terwijl juist bewegen nu extra belangrijk is om klachten te beperken.

## SPIEREN EN ENERGIE

Veel vrouwen merken dat hun spierkracht en energie afnemen. Dit kan komen door minder beweging, maar ook door ontstekingen in het lichaam. Minder spierkracht kan ervoor zorgen dat je sneller

vermoeid bent en minder stabiliteit hebt bij bewegen. Soms verandert ook de lichaamssamenstelling, bijvoorbeeld door toename van vetmassa, wat invloed kan hebben op hoe fit je je voelt.

## HART- EN VAATGEZONDHEID

Na de menopauze neemt het risico op hart- en vaatziekten toe. Dat geldt voor alle vrouwen. Maar bij vrouwen met reuma kan dit risico nog groter zijn. Daarom is aandacht voor leefstijl en beweging als je richting de vijftig, zestig jaar gaat extra belangrijk.

## PIJNBELEVING EN SLAAP

Veranderingen in hormonen, pijnklachten en slaap beïnvloeden elkaar. Nachtelijke pijn en slecht slapen kunnen zorgen voor meer vermoeidheid overdag. En vermoeidheid kan pijn weer versterken. Zo kan een vicieuze cirkel ontstaan, die veel vrouwen zullen herkennen.

*Beweging is een krachtig medicijn: het houdt je gewrichten soepel, je botten en spieren in vorm, én helpt tegen vermoeidheid.*

## Wat kun je doen?

- > Blijf dagelijks bewegen, ook al is het maar kort.
- > Doe spierversterkende oefeningen (eventueel met begeleiding).
- > Laat op indicatie je botdichtheid meten.
- > Zorg voor voldoende calcium en vitamine D.
- > Meld veranderingen in pijn of stijfheid bij je reumatoloog.

ZO BLIJFT ONZE AMBASSADEUR ANITA WITZIER IN VORM

**‘Die oefeningen ben ik altijd blijven doen’**

Ze is het gezicht van ReumaNederland. Al vele jaren. Anita Witzier was dertig toen ze de diagnose reumatoïde artritis kreeg. Daarnaast heeft ze artrose in haar duimen. Maar het gaat nu beter dan ooit. Zo blijft Anita (64) in vorm.

“De overgang ligt gelukkig al vele jaren achter me. Maar ik weet nog heel goed dat ik me in die tijd vreselijk heb gevoeld. Nee, ik kan me niet herinneren dat ik meer last had van mijn reuma. Maar ik sliep slecht, ik had opvliegers, en veel erger vond ik de intens verdrietige gevoelens die ik niet kon plaatsen. Ik vloog soms tegen de muren op en was in staat tegen een boom te rijden – zo slecht voelde ik me.

In die tijd – ik praat over ruim vijftien jaar geleden – was er nog heel weinig aandacht voor de overgang. Dus toen ik mijn huisarts vroeg naar de mogelijkheden van hormoontherapie, kreeg ik dat niet zomaar. Mijn redding was gynaecoloog Dorenda van Dijken. Zij was toen net begonnen met haar speciale menopauzesprekuren in Amsterdam. Dankzij haar adviezen was ik binnen een maand weer mezelf.

Ik ben haar nog altijd dankbaar voor haar inspanningen voor vrouwen. Want het is natuurlijk grote onzin dat we dit er maar bij moeten verdragen. Je zit in een periode in je leven dat je al zo veel bordjes hoog moet houden met werk, opgroeiende kinderen, ouders op leeftijd én een nare ziekte als reuma.

Mijn tip voor andere vrouwen is dan ook: zoek hulp, informeer naar behandelingen, laat je vitamine D en botwaarden checken, en ga extra, extra goed voor jezelf zorgen.

Ik heb gelukkig altijd graag gesport. Na de diagnose moest ik wel andere activiteiten doen. Hardlopen of groepslesjes in de sportschool gingen niet meer. Ik ben toen

thuis oefeningen gaan doen, met mijn kind als gewicht. Mijn kinderen waren één en zes toen ik ziek werd. Die krachtoefeningen ben ik altijd blijven doen. Het bracht me lichamelijk veel winst, maar ook mentaal. Want ik was woedend toen ik door de ziekte zo hardhandig werd afgeremd. Deze fase duurde denk ik wel acht jaar.

**“Ik investeer liever in mijn lijf dan in een nieuwe tas.”**

Inmiddels gaat het beter dan ooit met de reuma. Ik kan niet zeggen waardoor dat precies komt, maar ik denk dat leefstijl enorm helpt. Ik kan iedereen aanraden om daar tijd voor te maken. Kijk naar wat je wél kan en accepteer dat je niet de dingen kunt doen die je anderen ziet doen. Onthoud vooral dat het behoud van flexibiliteit, balans en spierkracht belangrijk is, zeker nu. Ik zeg altijd: ik investeer liever in mijn lijf dan in een nieuwe tas.” <<

**MEER RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN**

Na de overgang neemt het risico op hart- en vaatziekten toe bij alle vrouwen. Maar bij vrouwen met reuma is dit risico al hoger. Daar moet meer kennis en aandacht voor zijn.

# Kleine stapjes maken groot verschil

Na de overgang verandert je lichaam. Je stofwisseling wordt trager, vet wordt anders opgeslagen en de spieropbouw gaat minder snel. Dat kan ook invloed hebben op je reuma, je belastbaarheid en je energie. Een gezonde leefstijl kan daarbij écht verschil maken, zeker in de jaren vanaf de overgang.

## BEWEGING

- > Regelmatig bewegen is belangrijk, maar met reuma kunnen pijn of stijfheid dat een stuk uitdagender maken.

### Tip

Kleine bewegingen in en rond het huis helpen al. En met eenvoudige kracht- en balansoefeningen werk je aan soepelheid en stabiliteit. Zo verklein je de kans op vallen. Verderop in deze gids vind je 8 speciale oefeningen voor een soepele start van de dag.

## VOEDING

- > Een gevarieerd voedingspatroon met veel groente, fruit, volkorenproducten, vezels en gezonde vetten is voor iedereen een goed idee. Een dieet rijk aan omega-3-vetzuren (zoals vette vis) en antioxidanten kan bij sommige vormen van (ontstekings)reuma zelfs bijdragen aan een vermindering van klachten. En wist je dat deze voeding ook helpt tegen overgangsklachten?
- > Extra calcium en extra vitamine D zijn nu geen overbodige luxe, vooral bij (langdurig) gebruik van prednison. Calcium haal je uit zuivel; kies voor zure zuivel zoals (magere) yoghurt of kwark. Maar ook uit kaas. Probeer vier eenheden zuivel per dag te eten. Red je dit niet, dan kun je calcium bijslikken.

### Tip

Wees matig met bekende boosdoeners als alcohol, roken, suiker en zout.

## GEWICHT

- > In de overgang wordt vet anders opgeslagen, de stofwisseling daalt en spiermassa neemt af. Daardoor komen veel vrouwen aan, juist als ze hetzelfde blijven eten en bewegen.
- > Ook langdurig gebruik van bepaalde medicatie kan gewichtstoename geven. Bij reuma kan meer gewicht extra belastend zijn voor gewrichten.

### Tip

Ervaar je meer klachten door medicatie? Ga in gesprek met je arts. Langdurig gebruik van ontstekingsremmers of corticosteroiden kan bijwerkingen geven als gewichtstoename, botontkalking en stemmingswisselingen.

## SLAAP

- > Goed slapen kan een uitdaging zijn, vooral door pijn, stress of opvliegers. Yoga, mindfulness en ontspanningsoefeningen helpen bij beter slapen en omgaan met spanning.

### Tip

Plan rustmomenten in. Vermoeidheid hoort bij reuma, maar regelmatige rust voorkomt overbelasting.



**53% van de mensen met reuma beweegt onvoldoende.**

*Toch is bewegen juist voor mensen met reuma belangrijk, het helpt klachten te verminderen en mobiel te blijven.*

**LENIE VAN DER ZANDE (57)  
HEEFT RA EN ARTROSE**

**‘Omgaan met de overgang is dubbelop voor vrouwen met reuma’**

“Zodra je in de overgang bent, verandert er veel. Zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Als je reuma hebt, is het helemaal een uitdaging om daarmee om te gaan. Bij mij vallen eigenlijk nu pas alle puzzelstukjes in elkaar. Ruim tien jaar geleden begonnen de klachten: ik kreeg een burn-out, mijn reumaklachten namen toe, ik was druk met mijn gezin. Het was lastig om alle ballen in de lucht te houden. Pas nu kan ik het verklaren dat dit een combinatie is geweest van de overgang en reuma.

**“Er gebeurt zoveel in je lijf.”**

Ik ben er nu bijna doorheen, ik zit aan het eind van de overgang. Het was voor mij naast de gebruikelijke klachten als opvliegers en moodswings ook op andere manieren merkbaar. Er gebeurt zoveel in je lijf. De stijfheid lijkt toe te nemen in je gewrichten, je spieren worden slapper, je verliest kracht. Niet alleen je huid wordt droger, maar ook je interne systemen worden aangetast.

Daar ben ik me in gaan verdiepen. Wat gebeurt er met je lichaam? Hoe zit dat nou met die hormonen? Ik ben veel gaan lezen en luisteren, zowel boeken als blogs en podcasts. Ik ben supplementen en essentiële oliën gaan gebruiken die goed passen bij mij en mijn reuma.

Het gaat heel geleidelijk. Op een bepaald moment daalt het besef in en komt de bewustwording. Je hebt er mee te dealen

en dat is zo dubbelop voor vrouwen met reuma. Reuma hebben is een zoektocht naar balans. Kijken naar wat wel kan, soms op dagelijkse basis.

**“De overgang is onvermijdelijk voor elke vrouw.”**

De overgang maakt dat meer complex. De systemen in je lijf zijn in disbalans. De discussie rond de overgang mag wat mij betreft worden uitgebreid met het hebben van auto-immuunziekten in combinatie met de overgang zoals reuma. In de maatschappij en op de werkvloer.

Mijn belangrijkste tip is om je te verdiepen in alle facetten van de overgang en je eigen plan te trekken. Laat je niks wijsmaken; jouw lichaam is het belangrijkste. Luister daar goed naar en kijk wat jij nodig hebt om erdoorheen te komen.” <<

*Tekst: Margriet van der Zee*

**MEER ONDERZOEK  
NAAR REUMA NA DE  
OVERGANG IS HARD NODIG**

Er is nog relatief weinig onderzoek gedaan naar de combinatie van reuma en de overgang. Dat is hard nodig.

# Zo zorg je goed voor hoofd en hart

Leven met reuma vraagt niet alleen iets van het lichaam, maar ook van het hoofd.

In en na de overgang verandert niet alleen je lichaam, maar ook hoe je je mentaal en emotioneel voelt. Zeker als je reuma hebt. Hormonale veranderingen, pijn en vermoeidheid kunnen samen invloed hebben op je stemming, je energie en je concentratie.

## PRIKKELBAAR EN LAGERE PIJNDREMPEL

Veel vrouwen merken dat ze sneller overprikkeld zijn, gevoeliger worden voor stress of somberheid, of minder goed slapen. Ook kan pijn soms heftiger aanvoelen, doordat veranderingen in hormonen de pijndrempel kunnen verlagen.

## ONZEKERHEDEN

Sommige vrouwen ervaren in deze fase ook dat hun geheugen of concentratie hen af en toe in de steek laat. Dat kan onzeker maken, maar dat is meestal tijdelijk. Daarnaast kunnen lichamelijke veranderingen, zoals gewichtstoename of beperkingen door reuma, invloed hebben op het zelfvertrouwen en hoe je naar jezelf kijkt.

## NIEUWE KEUZES MAKEN

De periode na de overgang is voor veel vrouwen ook een moment van heroriëntatie. Het einde van de vruchtbare jaren kan gevoelens van verlies oproepen, maar ook ruimte geven voor nieuwe keuzes. Wat past nu bij mij? Waar wil ik mijn energie aan besteden? Met reuma vraagt dat soms om aanpassing. Zorg ervoor dat je keuzes maakt vanuit mildheid voor jezelf en met aandacht voor wat je wél kunt en belangrijk vindt.

Goed zorgen voor je mentale en emotionele veerkracht is in deze levensfase minstens zo belangrijk als zorgen voor je lichaam.



**Gezonde keuzes  
hoeven niet groot te  
zijn, elke stap telt**

## Wat kun je doen?

- > Praat erover. Delen helpt om klachten te relativeren.
- > Zoek herkenning. Lotgenoten begrijpen wat je doormaakt. Sluit je aan bij de community van **Reuma.nl**.
- > Zorg voor rust en regelmaat. Plan rustmomenten in en houd zoveel mogelijk vaste bedtijden aan.
- > Ontspan bewust. Yoga, ademhalingsoefeningen of mindfulness kunnen helpen bij spanning of stress.
- > Blijf dingen doen die energie geven: muziek, tuinieren, (vrijwilligers)werk of samenzijn met (klein)kinderen.
- > Ga naar buiten! Wist je dat de natuur een heilzame werking kan hebben? Ga eens op zoek naar speciale wandelgroepjes.
- > Daag je brein uit. Het leren van nieuwe dingen en sociale interactie kunnen je gedachten sturen en je geest scherp houden.
- > Blijf je somber of slaap je slecht? Zoek begeleiding via huisarts of reumazorg. Een psycholoog, praktijkondersteuner of reumaverpleegkundige kan veel betekenen.



**PAMELA PUNTE (59) HEEFT 25 JAAR RA EN NU OOK OSTEOPOROSE EN ARTROSE**

**‘Door de overgang kon ik minder goed omgaan met de pijn’**

“Als ik terugkijk denk ik dat bij mij de overgang al rond mijn 40ste begon, de perimenopauze. Ik begon heel extreem te menstrueren, dat had ik daarvoor nooit. Op advies van de huisarts ben ik toen weer aan de pil gegaan en dat hielp wel. Even had ik de hoop dat ik door de overgang en de verandering qua hormonen juist minder last zou krijgen van mijn reuma, maar dat was helaas niet het geval.

Ik kreeg juist meer last van stijfheid en vermoeidheid en dan vraag je je toch af: komt dit nou omdat ik ouder word of door de overgang? Lastig om te zeggen. Wat ik wel zeker weet: het herstel duurde langer en mijn spieren en pezen en gewrichten waren eerder geïrriteerd. Ook merkte ik dat ik veel prikkelbaarder was. Ik kon daardoor minder goed omgaan met de pijn dan voor de overgang.

**“Ik hoef nu minder van mezelf.”**

Je botten worden brozer tijdens de overgang en ik brak op een gegeven moment mijn heup. De pijn die bovenop mijn reumapijn kwam, was niet te doen. Dat heeft mijn omgeving ook zeker gemerkt. Gelukkig weet mijn zoon heel goed hoe hij moet omgaan met een moeder met reuma, hij weet niet beter.

Nu ik door de overgang heen ben, merk ik dat mijn lichaam sneller ouder wordt. Daar bedoel ik mee: ik ben minder beweeglijk, stijver in de ochtend en heb sneller last van

mijn pezen en spieren en veel krachtverlies. Vooral in mijn handen. Dat merk ik bijvoorbeeld met aankleden 's morgens en het opendraaien van potten. Het voordeel is dat ik nu minder hoef van mezelf en meer mijn rust pak.

**“Luister naar je lichaam.”**

Dat is mijn advies aan vrouwen die in de overgang zijn. Het is al lastig genoeg om met de onvoorspelbaarheid van reuma om te gaan en dan komt de overgang er nog bij. Ik vind ook dat op de werkvloer werkgevers meer rekening moeten houden met de overgang. Iedereen moet maar meedraaien en doorgaan, terwijl de ene vrouw meer last heeft dan de ander. Ik vind dat er veel meer erkenning voor moet komen. Zeker als je én reuma hebt én in de overgang bent.” <<

Tekst: Margriet van der Zee

#### **DE OVERGANG KAN INVLOED HEBBEN OP REUMA**

Het hormoon oestrogeen speelt een rol bij ontstekingen, pijnverwerking en botgezondheid. Tijdens en na de overgang kunnen reumaklachten veranderen of anders worden ervaren.

# Verbonden blijven, ook als het anders gaat

Rond en na je zestigste veranderen sociale rollen vaak. Veel vrouwen stoppen met werken, krijgen (mantel)zorgtaken of moeten afscheid nemen van dierbaren. Met reuma kan dat extra ingewikkeld zijn, zeker als je energie en mobiliteit telkens schommelen. Wat je aankunt, verschilt van dag tot dag.

## MINDER KUNNEN MEEDOEN

Door pijn, vermoeidheid of beperkingen kunnen sommige vrouwen minder meedoen aan sociale activiteiten, terwijl ze niets liever zouden willen. Dat kan het gevoel geven dat het leven aan je voorbijgaat, dat je er niet meer toe doet.

## MEER ZORGTAKEN

Zorgtaken kunnen nu een grotere rol krijgen: zorgen voor de kleinkinderen, een partner of ouder en dat terwijl je zelf misschien ook wel wat hulp zou kunnen gebruiken. Dat kan zwaar zijn en klachten verergeren.

## VERLIES

Stoppen met werken kan ruimte geven, maar ook structuur en sociale contacten wegnemen. Ook verlies van dierbaren hoort voor veel mensen bij deze levensfase.

## VERBONDEN BLIJVEN

Dat alles vraagt om opnieuw kijken: wie of wat geeft mij energie, en waar trek ik een grens? Verbonden blijven met anderen is belangrijk, maar dat lukt alleen als je ook goed voor jezelf zorgt. En daarbij mag je zelf ook best om hulp vragen.

## Wat kun je doen?

- > Blijf in contact met anderen, ook als het even minder gaat.
- > Sociale steun en interactie heeft een bewezen effect bij het omgaan met pijn, vermoeidheid en je gemoed.
- > Wees mild voor jezelf: je hoeft niet altijd alles (alleen) te kunnen.
- > Stel grenzen. Zeg gerust 'nee' als iets te veel is. Zelfzorg is geen egoïsme.
- > Verdeel energie. Plan activiteiten op dagen dat je je goed voelt, en durf hulp te vragen wanneer het nodig is.
- > Plan rust in vóóordat je uitgeput raakt.

 **Zorgen voor anderen, begint bij zorgen voor jezelf**

# REUMA RAAKT VROUWEN HARDER

## 8 DINGEN DIE JE MOET WETEN

### 1. REUMA KOMT VAKER VOOR BIJ VROUWEN

Veel vormen van reuma treffen vrouwen vaker dan mannen. Dit geldt voor auto-immuunziekten, maar ook voor artrose. Het is niet helemaal duidelijk waarom.

### 2. VROUWEN ERVAREN MEER KLACHTEN

Uit onderzoek blijkt dat vrouwen gemiddeld meer pijn en vermoeidheid ervaren en vaker bijwerkingen van behandelingen hebben.

### 3. VROUWEN EN MANNEN KRIJGEN VAAK DEZELFDE BEHANDELING

Ondanks verschillen in ziekteverloop en medicijnreacties krijgen vrouwen en mannen vaak dezelfde behandeling en dosering.

### 4. MEDISCH ONDERZOEK IS LANG OP MANNEN GERICHT GEWEEST

Veel medisch onderzoek werd uitgevoerd met mannelijke proefpersonen. Behandelingen en doseringen zijn daardoor vaak op mannen afgestemd.

### 5. BIJWERKINGEN KUNNEN ZWAARDER TELLEN ROND DE OVERGANG

Botontkalking en spierverlies zijn bekende gevolgen van de overgang, maar ook van bepaalde reumamedicijnen. Bij vrouwen met reuma kunnen deze effecten zich opstapelen en zwaarder gaan tellen.

### 6. SYMPTOMEN WORDEN BIJ VROUWEN MINDER MAKKELIJK HERKEND

Reuma kan zich bij vrouwen anders uiten. Zij rapporteren vaker klachten, terwijl er soms minder afwijkingen zichtbaar zijn op scans of foto's.

### 7. LATERE OF GEMISTE DIAGNOSES BIJ VROUWEN

Doordat klachten minder herkenbaar zijn, kan de diagnose bij vrouwen later worden gesteld of zelfs gemist.

### 8. DE SAMENHANG TUSSEN HORMONEN EN REUMA VERDIENT MEER AANDACHT

Er is nog veel onbekend over hoe ziekten, hormonen en medicijnen bij vrouwen samenhangen en elkaar beïnvloeden.

**REUMATOLOOG IRENE VAN DER HORST-BRUINSMA OVER REUMA, SEKSEVERSCHILLEN EN DE OVERGANG**

# ‘Best raar dat we zo weinig weten van reuma en de overgang’



Prof. dr. Irene van der Horst-Bruinsma

Hoogleraar reumatologie prof. dr. Irene van der Horst-Bruinsma doet in het Radboudumc al jaren onderzoek naar verschillen tussen mannen en vrouwen met reuma. Ze kijkt naar ziekteverloop en behandeling, maar óók naar het verhoogde risico op hart- en vaatziekten én de rol van de overgang.

“Vrouwen zijn geen mannen. Dat klinkt misschien flauw, maar het wordt in de zorg nog altijd onvoldoende meegenomen. Vrouwen hebben bijvoorbeeld kleinere nieren en een kleinere lever, wat verschil maakt voor de werking en afbraak van medicijnen. Toch krijgen vrouwen dezelfde behandeling en dosering als mannen, omdat medisch onderzoek vooral bij mannen is gedaan.

Als mensen zijn we gelijkwaardig, maar in de zorg zouden we juist seksistischer moeten denken. We móéten rekening houden met sekseverschillen, omdat ziekteverloop, klachten en reacties op medicatie bij

vrouwen anders is dan bij mannen. Dat zie je al bij de diagnose. De ziekte van Bechterew bijvoorbeeld komt vaker voor bij mannen. Bij een jonge vrouw wordt daarom niet direct aan deze diagnose gedacht. Omgekeerd wordt osteoporose juist vaak gemist bij mannen.

Binnen het reuma-onderzoek is veel aandacht geweest voor zwangerschap en veilig gebruik van medicijnen, maar over de overgang weten we opvallend weinig. Terwijl dit voor vrouwen met reuma juist een cruciale levensfase is. Tijdens de overgang daalt het oestrogeen, wat invloed heeft op pijnbeleving en het verloop van klachten.

Het is eigenlijk absurd dat we nauwelijks weten op welke leeftijd vrouwen met reuma in de overgang komen. Vanuit de literatuur weten we dat vrouwen met jeugdreuma, maar ook met SLE of systemische sclerose, vervroegd in de overgang kunnen raken. Dat kan samenhangen met ziekteactiviteit of met medicatie, zoals cytostatica, die invloed heeft op de eierstokken.

“In de zorg zouden we juist seksistischer moeten denken.”

Waarom is die kennis zo belangrijk? Omdat een vroege overgang gevolgen heeft voor onder andere hart- en vaatziekten, botgezondheid en een eventuele kinderwens. Als we dit beter in kaart brengen, kunnen we eerder signaleren en gericht handelen.

In ons onderzoek kijken we naar sekseverschillen bij verschillende vormen van reuma, zoals axiale SpA. En daarnaast naar het verhoogde risico op hart- en vaatziekten, ook bij vrouwen na de overgang. Meer kennis hierover is geen luxe, maar een noodzaak. Alleen zo kunnen we toewerken naar betere, persoonlijkere zorg voor vrouwen met reuma.”

## Waarom onderzoek naar vrouwen en reuma hard nodig is

In het Radboudumc doet hoogleraar reumatologie prof. dr. Irene van der Horst-Bruinsma samen met een geweldig team baanbrekend onderzoek naar de verschillen tussen mannen en vrouwen met bepaalde vormen van reuma waaronder axiale SpA en artritis psoriatica.

Dit onderzoek geeft antwoorden die leiden tot betere, meer persoonlijke zorg voor vrouwen met reuma.

Zij kijken onder meer naar:

- > het (extra verhoogde) risico op hart- en vaatziekten, ook na de overgang;
- > de invloed van de overgang op het verloop van reuma;
- > waarom bepaalde medicijnen bij vrouwen soms minder goed werken.

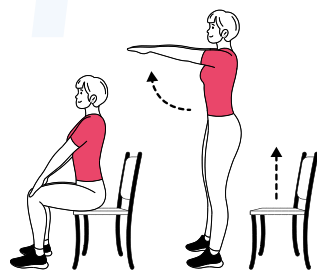
Met jouw donatie steun je dit onderzoek en help je om de zorg voor vrouwen beter en effectiever te maken.

**HELP MEE, DONEER HIER**

# OEFENINGEN

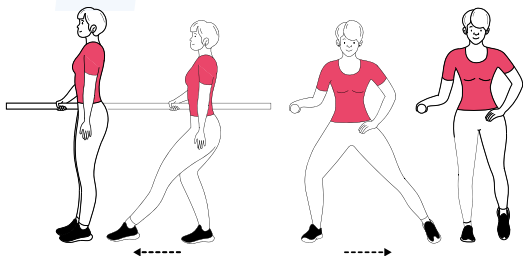
Of je nu kampt met reuma, artrose of fibromyalgie: bewegen kan ontzettend veel voor je doen. Lukt dat niet op een tennisbaan of sportschool? Doe het gewoon lekker thuis. En houd het klein. Deze zes oefeningen helpen je de dag soepel te beginnen en in vorm te blijven.

## 1 KNIE BUIGEN MET STOEL



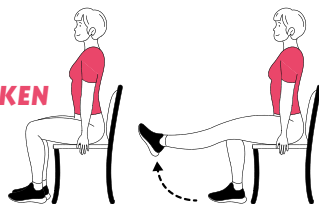
- > Ga op de rand van een rechte stoel zitten en zet je benen iets uit elkaar.
- > Strek je armen naar voren en sta op totdat je helemaal rechtop staat.
- > Houd je armen naar voren en raak de stoel zachtjes aan met de billen. Hoe lager de zitting, hoe zwaarder de oefening. Probeer snel omhoog en langzaam naar beneden te gaan.
- > Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

## 2 STAAND VOET TIKKEN



- > Zoek een plek waar je je vast kunt houden.
- > Ga op één been staan en tik vervolgens met de andere voet op de grond: voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts.
- > Tijdens het aantikken zak je iets door het been waar je op staat. Kom dan weer omhoog naar positie 1.
- > Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

## 3 KNIE STREKKEN MET STOEL



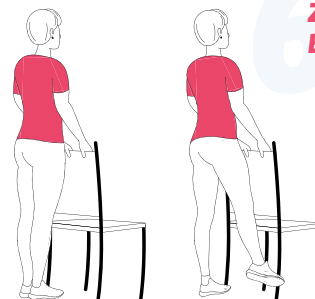
- > Ga op een rechte stoel zitten.
- > Strek één been naar voren, waarbij je voet van de grond komt en houd dit 3 seconden vast. Probeer de knie maximaal te strekken en maximaal te buigen.
- > Laat je been daarna langzaam zakken en herhaal de oefening met je andere been.
- > Begin met 5 keer elk been en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.



## 4 VOET OP KNIE STRETCH

- > Ga rechtop op een stoel zitten.
- > Plaats de hak van je voet op het andere been.
- > Begin met 15 tellen vasthouden en wissel van been.
- > Herhaal dit 3 keer per been. Herhaal de oefening elke week iets langer, zodat je de oefening gemakkelijk 30 tellen kunt volhouden.

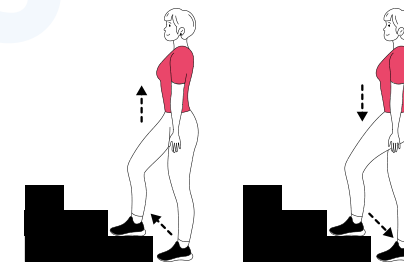
## 6 ZIJWAARTS BEWEGEN



- > Ga rechtop staan en houd je handen op een stoelleuning.
- > Ga op één been staan en beweeg je andere been zijwaarts schuin naar achteren (4 uur / 8 uur op de klok).
- > Begin met 3 keer met elk been en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.

De oefeningen zijn tot stand gekomen in samenwerking met erkende fysiotherapeuten.

## 5 OP EN NEER STAP



- > Zorg voor een stevig opstapje, bijvoorbeeld de onderste tree van een trap.
- > Stap één voor één met je voeten op het opstapje.
- > Zet je voeten daarna weer één voor één op de grond.
- > Herhaal de oefening. Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.
- > Als dat goed gaat, kun je na 10 keer even rust houden en nogmaals 10 keer op- en afstappen en dit nog eenmaal herhalen. Je stapt dan in totaal 3 sets van 10 keer het opstapje op en af. Eventueel kun je, om het wat zwaarder te maken, een flesje water in elke hand houden.

## EEN NIEUW EVENWICHT

De overgang markeert niet het einde van iets, maar het begin van een nieuwe balans. De overgang verandert veel, maar het is óók een fase vol wijsheid, ervaring en veerkracht.

Met aandacht voor je lichaam, je geest en je omgeving kun je de regie behouden over je gezondheid. Blijf bewegen, blijf praten, blijf jezelf aandacht geven – in jouw tempo, op jouw manier.

Je hoeft er niet alleen voor te staan. Soms is het al genoeg om te praten met iemand die écht begrijpt wat je doormaakt. Op **Reuma.nl** vind je lotgenoten die hun ervaringen delen, elkaar tips geven en steun bieden. Of je nu zoekt naar herkenning, informatie of gewoon even je verhaal kwijt wilt; op Reuma.nl vind je een plek waar je jezelf kunt zijn.

**REUMA.NL**



**Reuma.nl**  
Een initiatief van ReumaNederland



ReumaNederland bestaat 100 jaar. Een feestelijk moment met een schaduwkant. De pijnlijke realiteit: er lijden in 2026 bijna 2,5 miljoen mensen in Nederland aan reuma. Daarom vragen we aandacht voor de ziekte en roepen op om te zorgen dat reuma straks écht te genezen is.

100 ReumaNederland  
jaar