



## **Cliënt informatie**

### **Ziekte van Bechterew**

#### **Wat is de ziekte van Bechterew?**

De ziekte van Bechterew is een chronische ontsteking van de gewrichten van wervelkolom en bekken, en van de gewrichten tussen bekken en wervelkolom. Deze gewrichten vergroeien daardoor uiteindelijk. Dat belemmert de beweeglijkheid van de rug ernstig. Een andere naam voor de ziekte is spondylitis ankylopoetica. De ziekte komt drie keer zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen.

De exacte oorzaak van de ziekte van Bechterew is niet bekend, al lijkt erfelijkheid een grote rol te spelen.

#### **Wat zijn de verschijnselen?**

De eerste verschijnselen kunnen zich op elke leeftijd openbaren, maar meestal tussen de twintig en veertig jaar. De toestand verergert met de tijd. In het begin is er sprake van een ontsteking (zwellings en pijn) van de bindweefselstroken (ligamenten) die langs de wervelkolom lopen en deze bij elkaar houden. Als de ontsteking afneemt, komt een proces op gang waarbij zich nieuw botweefsel tegen de wervels afzet. Waar het elastische weefsel van ligamenten of pezen door bot is vervangen, verandert de vorm van de wervels en vermindert hun beweeglijkheid. De terugkerende ontstekingen leiden steeds weer tot nieuw botweefsel. Op den duur kunnen de afzonderlijke botten van de wervelkolom met elkaar vergroeien. De verschijnselen van de ziekte van Bechterew lijken op die van reumatoïde artritis. De klachten beginnen met pijn in de onderrug, de billen, de achterkant van de dijen en verder naar beneden in de benen. Dit gaat gepaard met stijfheid. Vaak heeft de patiënt aan een kant van het lichaam meer pijn dan aan de andere kant. De pijn en stijfheid zijn het ergst in de vroege morgen en, in het algemeen, na een periode van rust. Rekoefeningen geven daarbij verlichting. Als ook de gewrichten tussen de ribben zijn aangedaan, kunnen patiënten hun borstkas niet helemaal uitzetten. Dat kan de ademhaling bemoeilijken. Sommige patiënten hebben in het begin last van hun ogen door ontsteking van de iris (iritis).

#### **Hoe wordt de diagnose gesteld?**

Voor de diagnose van de ziekte van Bechterew worden röntgenfoto's van de wervelkolom gemaakt. Ook meet de arts de bezinkingssnelheid van rode bloedcellen en antilichamen. Er zijn ook allerlei andere onderzoeken mogelijk.

#### **Hoe kan Bechterew behandeld worden?**

De ziekte van Bechterew is niet te genezen. De behandeling is erop gericht om de pijn en de stijfheid te verlichten. Wel kunt u zelf veel doen om de klachten en het verloop positief te beïnvloeden.

1. Als eerste is het belangrijk dat u stopt met roken. Omdat de borstkas zich op termijn slechts beperkt kan uitzetten moet de ademhaling zo min mogelijk beperkt worden door andere zaken!



2. Lichaamsbeweging is uiterst belangrijk als u deze aandoening heeft. Lichaamsbeweging zorgt voor minder stijfheid en versterkt de spieren rond de wervels. Belangrijk is wel dat u niet forceert. Liever veel bewegen met weinig belasting, dan geforceerde oefeningen die teveel pijn uitlokken en daarmee een negatieve reactie geven!
3. Een van de manieren om op prettige manier te bewegen is training in water (niet te koud). Vrijwel overal in het land is het mogelijk om aansluiting te zoeken bij specifieke beweeggroepen voor Bechterew patiënten .
4. Specifieke oefeningen om uw houding te trainen zijn belangrijk. Het is uiteraard van belang dat bij de uiteindelijke verstijving in uw rug sprake is van een acceptabele houding. Zonder houdingsoefeningen vindt verstijving vaak in sterk voorovergebogen positie plaats.
5. Ademhalingsoefeningen helpen de borstkas soepel te houden.

Uw fysiotherapeut kan een programma opstellen dat voor u geschikt is. U moet de oefeningen elke dag correct uitvoeren, net zo lang als voorgeschreven. Bouw het rustig op, maak een schema en kies tijdstippen dat u zich het fitst voelt en de minste pijn heeft. De oefeningen hebben dan het meeste effect. Ook een warme douche maakt de stijve gewrichten soepel. Een goede houding is altijd belangrijk.