

# Gewrichtsklachten bij IBD

Deze folder geeft u informatie over gewrichtsklachten bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Deze ziekten worden samen ook wel inflammatory bowel disease (IBD) genoemd.

## Vormen van gewrichtsklachten

Er zijn twee verschillende vormen van gewrichtsklachten die voor kunnen komen naast IBD. Namelijk gewrichtsklachten veroorzaakt door een gewrichtsontsteking en gewrichtsklachten zonder dat er sprake is van gewrichtsontsteking.

Gewrichtsklachten waarbij er sprake is van ontsteking in de gewrichten worden ook wel inflammatoire (ontstekingsachtige) gewrichtsklachten genoemd. Reumatoïde artritis is hier een bekende vorm van. Bij reumatoïde artritis kunnen gewrichten opgezwollen, rood, warm en/of pijnlijk zijn. Hierdoor kunnen de gewrichten soms ook minder goed bewegen.

U kunt ook gewrichtsklachten hebben zonder dat er sprake is van ontsteking in de gewrichten. Dit noemen we niet-inflammatoire (geen-ontstekingsachtige) gewrichtsklachten. Hierbij zijn de gewrichten vaak pijnlijk en/of stijf, met name in de ochtend. De gewrichten zijn meestal niet opgezwollen, rood en/of warm.

## Het ontstaan van gewrichtsklachten bij IBD

Het is niet helemaal duidelijk waardoor gewrichtsklachten ontstaan bij IBD. Soms komt het voor dat gewrichtsklachten opkomen als de ontsteking in de darm actief is. In sommige gevallen krijgen patiënten zelfs eerder last van gewrichtsklachten dan van de ontsteking in de darm. Maar ook als er geen sprake is van ontsteking in de darm (remissie) kunnen gewrichtsklachten voorkomen.

## Hoe vaak komen gewrichtsklachten voor bij IBD?

Ongeveer de helft van alle IBD-patiënten krijgt eens te maken met gewrichtsklachten. Soms kunnen gewrichtsklachten al aanwezig zijn voordat de diagnose Crohn of colitis ulcerosa gesteld wordt. Gewrichtsklachten lijken iets vaker voor te komen bij de ziekte van Crohn.

## Uitlokkende factoren voor gewrichtsklachten

Roken lijkt een rol te spelen in het ontstaan van gewrichtsklachten bij IBD. Bekend is dat roken de darmontsteking actief kan maken (opvlammen), met name bij de ziekte van Crohn. Het is

daarom nog onduidelijk of alleen roken gewrichtsklachten bij IBD veroorzaakt. Dit kan ook het gevolg zijn van het opvlammen van de darmontsteking door het roken.

Ook sommige medicijnen die gegeven worden voor IBD kunnen als bijwerking gewrichtsklachten hebben. Met name bij biologische medicijnen, zoals anti-TNF, lijkt deze bijwerking vaker voor te komen.

## **Behandel mogelijkheden voor gewrichtsklachten**

De behandeling is afhankelijk van welke vorm van gewrichtsklachten u heeft. Allereerst zal worden onderzocht of de IBD rustig is. Als u last heeft van inflammatoire (ontstekingsachtige) gewrichtsklachten, dan kan uw behandelaar u doorverwijzen naar een reumatoloog.

In het geval van niet-inflammatoire (niet-ontstekingsachtige) gewrichtsklachten is de behandeling met name gericht op het bestrijden van klachten. Hiervoor kunnen pijnstillers gegeven worden zoals paracetamol. Als deze niet voldoende werken, kan de behandelaar een pijnstiller voorschrijven zoals celecoxib (Celebrex®) of etoricoxib (Arcoxia®). Ook een pijnstillende crème (NSAID-crème), zoals Voltaren®, kan de klachten doen verminderen.

## **Leefstijladviezen bij gewrichtsklachten**

- Het is belangrijk dat u voldoende beweegt. Met name bij (ochtend)stijfheid van de gewrichten kan bewegen ervoor zorgen dat de gewrichten weer soepel worden. Een fysiotherapeut of ergotherapeut kan eventueel meedenken over bewegingsoefeningen. Ook warmte kan (ochtend)stijfheid of pijn doen verminderen. Denk bijvoorbeeld aan een warme douche, bad of sauna.
- Daarnaast is het belangrijk om te stoppen met roken. Door te stoppen met roken is de kans op het krijgen van gewrichtsklachten kleiner, maar ook de kans op een opvlaming van IBD.
- Tot slot is het beter om de gewrichten niet te overbelasten. Verspreid bijvoorbeeld huishoudelijke klusjes of sporten over de week. Geef uw gewrichten na inspanning rust. Houd een dagboek bij waarin de momenten van inspanning en rust worden opgeschreven. Zo kunt u zien welke inspanning gewrichtsklachten veroorzaakt en of voldoende rust wordt genomen.

## **Meer vragen over dit onderwerp?**

De verpleegkundig specialist IBD beantwoordt ze graag via 'Mijn Dossier' of tijdens een afspraak. Neem hiervoor contact op met het secretariaat van de polikliniek Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL), via telefoonnummer 020 4441125.