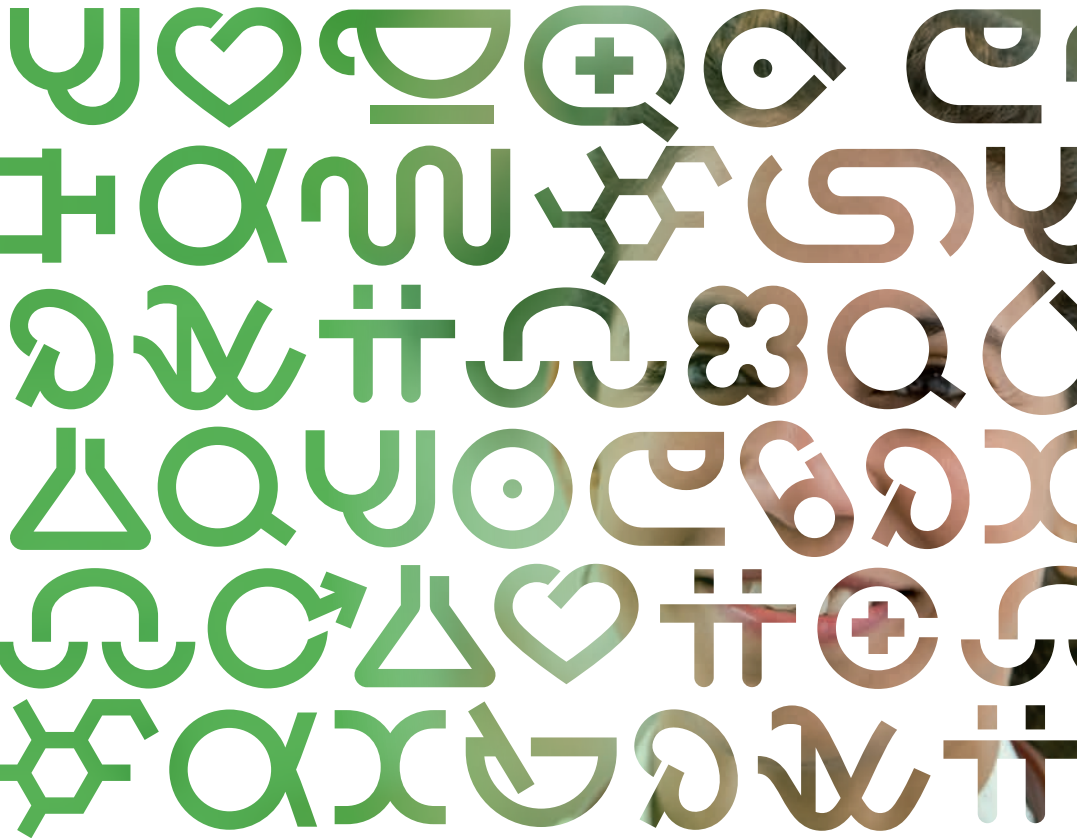


REVALIDATIE

RAPIT!

“Reumatoïde Artritis Patiënten In Training”

BEHANDELING



RAPIT! “Reumatoïde Artritis Patiënten In Training”

U bent door uw huisarts of reumatoloog verwezen naar het St. Antonius Ziekenhuis voor een trainingsprogramma voor patiënten met reumatoïde artritis (RA). In deze folder kunt u meer lezen over de achtergrond en de inhoud van het trainingsprogramma. Als u na het lezen nog vragen hebt, aarzel dan niet ze te stellen aan uw fysiotherapeut of reumaconsulent.

Achtergrond

Patiënten met een chronische gewrichtsaandoening zoals RA hebben regelmatig last van pijn, vermoeidheid en onzekerheid over wat ze wel of niet mogen qua bewegen. Dit zorgt ervoor dat ze langzaam minder gaan bewegen; zowel sportief bewegen als de ‘gewone’ dagelijkse beweging zoals traplopen tuinieren en huishouden. Hierdoor ontstaat geleidelijk een negatieve spiraal van pijn, minder bewegen, krachtsverlies, futloosheid en achteruitgang in conditie. Patiënten nemen dit vaak “voor lief”, omdat ze denken dat dit erbij hoort. Maar dat is onterecht!

In het Leids Universitair Medisch Centrum is onderzoek gedaan naar RA en bewegen. Dit onderzoek heet RAPIT; Reumatoïde Artritis Patiënt in Training. De RAPIT-onderzoekers volgden twee jaar lang driehonderd pati-

ënten die twee keer per week meededen aan een intensieve groepstraining (fitness). Deze groepstraining had een gunstig effect op de spierkracht, conditie, het dagelijks functioneren, het welbevinden en de botdichtheid van deze RA-patiënten. De training zorgde niet voor schade aan de gewrichten of ‘opvlamming’ van de reumatoïde artritis.

Momenteel wordt overal in Nederland dit RAPIT-programma ingevoerd. Ook de zorgverzekeraars hebben belangstelling voor de groepsoefentherapie.

Doel van het RAPIT-programma

Het regelmatig onder goede begeleiding trainen zorgt ervoor dat uw conditie verbetert en uw spieren weer sterker en soepeler worden. Daarnaast worden de grote gewrichten door gedoseerde belasting steviger en minder kwetsbaar voor blessures.

Het trainingsprogramma

Het programma begint met een **intake** van 30 – 45 minuten. Tijdens deze intake nemen we een aantal testen bij u af om uw beginniveau te bepalen.

We willen graag het volgende bij u meten:

- de mate van activiteit van de reuma bij u (lichamelijk onderzoek);
- uw kwaliteit van leven; hoeveel "last" heeft u van de reuma in uw dagelijks leven (vragenlijst);
- uw conditie (fietstest);
- de kracht van uw beenspieren (kracht- en behendigheidstest).

Na de intake start het **programma**. U gaat fietsen op een hometrainer, doet circuittraining en doet sport en spel in verschillende vormen. Daarnaast besteden we tijdens het sporten ook aandacht aan evenwicht, het terugkrijgen van plezier in bewegen en het volhouden van een lichamelijke actieve leefstijl. Ook en juist met reumatoïde artritis!

Duur: 26 weken

Intensiteit: 2 x per week 1 uur in de oefenzaal, warming-up, kern en cooling-down/rekken

Tijd: dinsdag en vrijdag van 14.45 – 15.45 uur

Inhoud: dinsdag: fietsen, circuit en matoefeningen
vrijdag: fietsen en sport- en spelvormen

Vragen

Hebt u nog vragen, neemt u dan contact op met de afdeling Revalidatie. U vindt onze contactgegevens in het grijze adreskader achterin deze folder.

