

Bechterew

De ziekte van Bechterew is een reumatische aandoening. Een andere naam voor de ziekte is spondylitis ankylopoetica (SA). Bij de ziekte van Bechterew zijn vooral de gewrichten van het heiligbeen, bekken en/of de wervelkolom ontstoken. Deze ontstekingen veroorzaken pijn en stijfheid en kunnen op den duur leiden tot een verbening van het bekken en de wervelkolom. Door deze verbening treedt er in de loop van de tijd nog meer verstijving op van bekken en rug, wat leidt bij de patiënt tot een iets voorovergebogen houding.

De ziekte van Bechterew komt relatief vaak voor, twee op de duizend Nederlanders lijden eraan. De ziekte komt minder voor bij vrouwen dan bij mannen, en bij vrouwen verloopt de ziekte vaak iets milder. De aandoening is niet te genezen.

Symptomen

De ziekte verloopt bij iedereen verschillend, maar de meeste patiënten met de ziekte van Bechterew hebben last van stijfheid en pijn, laag in de rug; bij vrouwen ook nogal eens hoog in de rug. De klachten kunnen zich uitbreiden naar borstkas en nek en eventueel naar heupgewrichten, knieën en andere gewrichten. Er doen zich ook weleens ontstekingen voor in de pezen (tendinitis) en van de aanhechtingen van de pezen in het botweefsel (enthesitis). De klachten treden vooral in de (na)nacht. Kenmerkend is dat de klachten afnemen door beweging en verergeren door rust. Ongeveer eenderde van de mensen met Bechterew heeft soms een oogontsteking: (iritis). Het oog is rood, pijnlijk, traant en kan geen licht verdragen. Het gezichtsvermogen is wat wazig. Bij tijdige behandeling leidt de ontsteking meestal niet tot schade aan het oog.

Oorzaken

Over de oorzaken van de ziekte van Bechterew is nog weinig zeker. Infecties in het lichaam, vooral van de urinewegen en de darmen, zijn misschien een aanleiding tot het ontstaan van de ziekte. Bij zulke infecties bouwt het lichaam hiertegen afweer op. Die afweer blijft soms actief als de infecties al over zijn, en richt zich dan tegen de gewrichten van de rug en het bekken.

De erfelijkheid is ook een factor. Bij 90 tot 95 procent van de mensen met Bechterew komt in het bloed de erfelijke factor HLA-B27 voor. Van de gehele bevolking heeft 8% deze factor. Deze factor zegt echter niet alles: van alle mensen met HLA-B27 heeft slechts 2% de ziekte van Bechterew. De bepaling van deze factor in het bloed heeft daarom alleen een meerwaarde als de klinische verschijnselen duiden op de ziekte van Bechterew.

wat kunt u er zelf aan doen?

Zelf kunt u ook veel doen. Het gaat erom dat u uw eigen balans weet te vinden tussen in beweging blijven en rust nemen. De mogelijkheden kunnen van dag tot dag verschillen omdat de ziekte nu eenmaal grillig verloopt.

Hieronder een aantal tips:

- Zorg voor een goede houding.
- Verander regelmatig van houding.

- beoefen een sport, bijvoorbeeld zwemmen, badminton, volleybal, basketbal, wandelen of fietsen (op een fiets met een recht stuur in verband met de rughouding)
- Als u op bed ligt: Lig zo plat mogelijke en wissel rugligging af met buikligging.
 - Zorg voor voldoende rust.
 - Vermijd overgewicht.
 - Vermijd overbelasting van de rug.
 - Gebruik de weldadige warmte van bad of douche.

De Behandeling

Bij de behandeling van de ziekte van Bechterew zijn diverse hulpverleners betrokken. Bijna altijd is de reumatoloog de hoofdbehandelaar. Als het nodig is, schakelt hij andere specialisten en hulpverleners in. Ook de huisarts kan een belangrijke rol spelen in de behandeling. Een oogarts behandelt oogontstekingen. Een eventuele gewrichtsvervanging wordt uitgevoerd door een orthopedische chirurg. Verder heeft een fysiotherapeut een belangrijke rol, omdat deze u technieken aan kan leren om pijn en stijfheid te verminderen. Ten slotte kan een ergotherapeut ingeschakeld worden voor adviezen over hulpmiddelen en het gebruik ervan. Daarnaast kan de ergotherapeut u vaardigheden aanleren om in het dagelijkse leven, op uw werk en thuis zo zelfstandig mogelijk te functioneren. De ziekte van Bechterew kan niet genezen worden, maar een goede behandeling kan het ziekteproces wel sterk vertragen. Medicijnen zijn het belangrijkste middel om ontstekingen te remmen en de pijn te verminderen. Sommige medicijnen werken alleen in op de pijn, andere remmen ook ontstekingen.

De behandeling van de fysiotherapeut

Fysiotherapie kan een bijdrage leveren aan pijnbestrijding, onstekingsremming en het behoud van een goede houding, evenals aan de functie van de wervelkolom en de gewrichten. De behandeling kan bestaan uit massage, behandeling met apparatuur (bijvoorbeeld met interferentiestroom en ultrageluid) en gericht oefenen. Bij dit laatste kan gebruik worden gemaakt van zogenaamd geleid actief oefenen. Dit is een methode waarbij de fysiotherapeut het aangedane lichaamsdeel beweegt in samenwerking met de patiënt om te zorgen dat de rug zo beweeglijk mogelijk wordt gehouden. Zo wordt zoveel mogelijk de kans verkleint dat de rug in een kromme houding verstijft.

Er wordt tevens in groepsverband geoefend onder begeleiding van een fysiotherapeut. De fysiotherapeut geeft ook oefeningen voor thuis, hiernaast geeft de fysiotherapeut ook leefregels over de houding, sporten en de afwisseling van rust en beweging.