

Nieuwsbrief

Jaargang 1, nummer 6, december 2020

Dit is de 6de nieuwsbrief van ReumanetNL waarmee we jullie willen informeren over relevant nieuws op het gebied van fysio- en oefentherapie bij reumatische aandoeningen.

Beste Collega's,

We hebben een intensief jaar achter de rug. De praktijkvoering van de eerstelijns fysio- en oefentherapie praktijk is met name in het voorjaar behoorlijk onder druk komen te staan als gevolg van COVID-19. Gelukkig hoor ik nu geluiden dat veel praktijken weer veel patiënten kunnen begeleiden. Echter door alle Corona maatregelen blijft het druk en wordt er van iedereen extra flexibiliteit gevraagd. Belangrijk is dat we de reumapatiënt zoveel mogelijk blijven helpen bij het bewegen en het kunnen uitvoeren van allerlei dagelijkse activiteiten.

Ook privé hebben velen aan den lijve of in de directe omgeving de impact van COVID-19 ervaren. Deze laatste Nieuwsbrief van 2020 wil ik aangrijpen om iedereen veel geluk en gezondheid toe te wensen voor het komende jaar. 2021 zal een ander jaar gaan worden waar we met een beetje geduld langzaam weer een wat 'gewoner' leven gaan oppakken. Al moet het in wat kleinere kring gevierd worden; **hele fijne feestdagen en tot 2021!**

Wilfred Peter

Reuma Onderzoek

L-EXTRA / L-EXSPA studies

Het onderzoek naar de (kosten)effectiviteit van langdurige fysio- / oefentherapie bij mensen met ernstige beperkingen als gevolg van RA of axSpA is in volle gang. Meer informatie over deze L-EXTRA en L-EXSPA studies is te vinden op de website van ReumaNederland: <https://reumanederland.nl/reuma/onze-themas/onderzoek-oefentherapie-bij-ra-en-axiale-spa/>

Inmiddels zijn al 98 mensen geïnccludeerd in deze twee parallel lopende landelijke studies.

Van de 67 fysio- en oefentherapie praktijken die tot nu toe betrokken zijn bij de studie (als meetlocatie of als interventie locatie) is 39% lid van ReumanetNL. De fysio- en oefentherapie praktijken worden primair gezocht zo dicht mogelijk bij de patiënt in de buurt.

Mooi dat we als landelijk netwerk betrokken zijn bij dit bijzondere onderzoek voor mensen met veel beperkingen als gevolg van reuma!



Plants for Joints

De meest voorkomende chronische aandoeningen zoals artrose, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, maar ook ontstekingsreuma lijken gerelateerd te zijn aan een bepaalde leefstijl: een voedingspatroon dat rijk is aan dierlijke producten, suiker en bewerkte voeding, te weinig beweging, stress en roken. Reade, centrum voor revalidatie en reumatologie te Amsterdam probeert met de onderzoekslijn 'Plants for Joints' een kosteneffectieve therapie (leefstijlprogramma) te ontwikkelen gericht op gezonde leefstijl met als belangrijkste element plantaardige voeding.



Het is bekend dat de kwaliteit van leven dramatisch kan dalen als gevolg van ernstige pijn in de gewrichten. Naast medicatie en bijvoorbeeld fysiotherapie, ergotherapie is het van belang dat patiënten leren goed voor zichzelf te zorgen. Zelf de regie hebben blijkt effectief voor de gezondheid.

Het wetenschappelijk onderzoek 'Plants for Joints' [Heeft u reuma of artrose? Dan kunt u misschien deelnemen aan het onderzoek Plants for Joints \(reade.nl\)](https://reade.nl) is gestart met twee van de drie meest voorkomende gewrichtsaandoeningen: artrose en reumatoïde artritis. Als blijkt dat het leefstijlprogramma effectief is, streeft Reade er naar het programma beschikbaar te stellen aan al haar cliënten. Zowel in de eigen kliniek alsook bij andere zorginstellingen.

Het onderzoek 'Plants for Joints' is als onderwerp in de uitzending van Dokters van Morgen op 9 december jl. aan bod gekomen. Via de volgende link is de uitzending terug te kijken:



<https://zorgnu.avrotros.nl/uitzendingen/achtergrondartikelen/item/denises-reumaklachten-verminderen-enorm-dankzij-leefstijlaanpassingen/>

'Fysiotherapie WERKT'

Fysiotherapeuten gezocht die willen meepraten over een nieuwe behandeling gericht op het verminderen van werk gerelateerde beperkingen!

Voor een nieuw onderzoek 'Fysiotherapie WERKT' van het Leids Universitair Medisch Centrum en de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen zijn wij op zoek naar 5-10 fysiotherapeuten van ReumanetNL om deel te nemen aan een focusgroep die in februari 2021 gehouden wordt. In deze online focusgroep van 1,5 uur willen we graag met jullie onze nieuwe fysiotherapiebehandeling bespreken en waar nodig verbeteren, voordat het vanaf de zomer 2021 in een grote RCT onderzocht wordt. Deze fysiotherapiebehandeling richt zich specifiek op het verminderen van werk gerelateerde beperkingen en waar nodig het aanpassen van de werkzaamheden bij mensen met RA en axSpA. Geïnteresseerde fysiotherapeuten kunnen zich melden bij de onderzoeker Nienke Bakker (n.f.bakker@lumc.nl).

Meer informatie over het onderzoek:

<https://reumanederland.nl/nieuws/nieuws/onderzoek-welk-effect-heeft-fysiotherapie-op-arbeidsparticipatie-bij-ontstekingsreuma/>

Publicaties

Interessant artikel over de Standards of Care (SOC's) voor RA ontwikkeld door de EULAR en hoe deze in de dagelijkse praktijk toegepast worden. De auteurs concluderen dat er problematische hiaten werden gerapporteerd over verschillende essentiële aspecten van RA-zorg. Ze zeggen dat er meer inspanningen moeten worden geleverd voor de implementatie van de EULAR SOC's. Tabel 2 in het artikel geeft een overzicht.

<https://reumanetnl.nl/wp-content/uploads/2020/12/Meisters-2020-EULAR-eumusc.net-standards-of-care-for-RA-importance-level-implementation-and-care-gaps.pdf>





RESEARCH ARTICLE

Physical activity in established rheumatoid arthritis and variables associated with maintenance of physical activity over a seven-year period – a longitudinal observational study

den Bieman ^{1,2,3,4}, van Marck ^{1,2,3,4}, de Boer ^{1,2,3,4}, and on behalf of the BRFOT study group

Abstract
Background: A large number of patients with RA do not adhere to the recommended levels of physical activity to enhance health. According to EULAR recommendations, physical activity should be part of standard care in patients with rheumatoid arthritis. There have been few large studies on maintenance of physical activity over long periods of time. The aim was to study the maintenance of physical activity over 7 years in patients with established rheumatoid arthritis (RA) to determine variables associated with maintenance or change of physical activity behavior.
Methods: Questionnaires were sent to the BRFOT cohort in 2010 (n = 1520) and in 2017 (n = 1046) and 800 patients responded to both questionnaires. Patients were asked about adherence to EULAR recommendations for physical activity at a response level of 100% (n = 1046) and at a response level of 75% (n = 1046). Data were analyzed using logistic regression analysis. The association between maintenance of physical activity and variables such as age, sex, disease duration, disease activity, comorbidities, and medical treatment were assessed. The association between maintenance of physical activity and variables such as age, sex, disease duration, disease activity, comorbidities, and medical treatment were assessed.
Results: Forty-one per cent (n = 418) of the patients met EULAR recommendations on both occasions. Patients who met EULAR recommendations on both occasions were more likely to be older, female, and had a longer disease duration. There was a negative association with being overweight or obese, having comorbidities or psychiatric disorders, pain, fatigue, and physical function. Patients who met EULAR recommendations on both occasions had a higher maintenance of physical activity. Physical activity was positively associated with a decrease in physical activity level over time.
Conclusion: Maintenance of physical activity is important for patients with RA.

Belangrijk artikel over fysiek activiteit bij RA, waarin de auteurs concludeerden dat slechts vier van de tien patiënten met langer bestaande RA de aanbevolen niveaus van fysieke activiteit gedurende een periode van zeven jaar behielden. Weinigen verbeterden in fysieke activiteit, terwijl een groter deel achteruitging. Slechtere gezondheid werd geassocieerd met het niet handhaven van gezondheid bevorderende fysieke activiteit, en de voorspellende factoren waren vergelijkbaar met die geassocieerd met slechtere prestaties in cross-sectionele onderzoeken. Andere gerapporteerde ongezonde leefstijlfactoren en comorbiditeiten hadden een

effect op het behoud van fysieke activiteit. Daarom zouden gecoördineerde ondersteunende leefstijlinterventies op basis van gedragstheorieën geïmplementeerd moeten worden in de reumatologische zorg.

<https://reumanetnl.nl/wp-content/uploads/2020/12/Bremander-et-al.-BMC-Rheumatology-2020.pdf>

Kennen jullie nog fysio- of oefentherapeuten met specifieke deskundigheid in de reumatologie?
Attendeer ze op www.reumanetnl.nl

Hartelijke groet
Bestuur ReumanetNL

Marijke Esseboom
Iris Mensert

John Reijnen
Salima van Weelij

Wilfred Peter

