

## AxSpA na diagnose

Als blijkt dat u een vorm van axiale spondyloartritis (axSpA) hebt, voelt u zich misschien bang of bezorgd over wat de toekomst brengt. Of misschien zelfs een gevoel van opluchting omdat u ontdekt waarom u al zo lang zoveel pijn had. Hoe dan ook, het is goed om te weten wat de gevolgen voor u zullen zijn in de toekomst.

### Uw aandoening behandelen

Het behandelen van axSpA houdt meer in dan medicatie. Het is een ziekte die uw dagelijkse aandacht kan vereisen, en een die een langetermijnplan verdient. Hier zijn enkele dingen om te overwegen als u uw actieplan ertegen begint:



### Werk samen met uw reumatoloog

Zodra u een reumatoloog hebt gevonden die geschikt voor u is, is het belangrijk dat u regelmatig contact houdt om uw vooruitgang te volgen en zodat hij of zij op de hoogte is van eventuele veranderingen in uw toestand.



### Blijf bij wat werkt

Of het nu is door consequent alle medicijnen in te nemen die uw reumatoloog u voorschrijft, of door ervoor te zorgen dat u lichaamsbeweging toevoegt aan uw dagelijkse routine, maak er een punt van om u aan uw behandelplan te houden.



### Blijf op de hoogte

Routinecontroles en onderzoeken zijn een belangrijk aspect van de behandeling van axSpA. Zelfs als u zich goed voelt, mag u geen afspraken of behandelingen missen die uw reumatoloog voor u geschikt heeft geacht.

## **Gezonde keuzes: dagelijkse beslissingen**

Een aspect van leven met axSpA is dat hoe meer u beweegt, hoe meer uw klachten kunnen verbeteren. Dus in plaats van u te richten op rust en ontspanning, wordt gematigde lichamelijke activiteit aangemoedigd om de pijn en stijfheid die u kunt ervaren te verlichten. Met dat in gedachten kunnen de volgende activiteiten u helpen uw aandoening dagelijks onder controle te houden. U moet altijd met uw arts overleggen voordat u met een nieuw bewegingsregime begint.



### **Kom in beweging**

Het vinden van een balans tussen rust en matige lichamelijke activiteit is een belangrijk onderdeel van het omgaan met axSpA. Matige fysieke activiteit is de sleutel tot het behouden van flexibiliteit wanneer u leeft met deze aandoening, omdat beweging kan helpen bij het bestrijden van axSpA-pijn en stijfheid. Als u op zoek bent naar manieren om actief te blijven, overweeg dan weinig belastende oefeningen zoals lichte stretching en/of yoga, zwemmen, fietsen of wandelen, die allemaal de bloedstroom kunnen verhogen en tegelijkertijd de spieren losmaken, vooral in uw rug.



### **Oefen uw houding**

Door een goede houding aan te nemen, draagt u ertoe bij dat uw spieren en gewrichten in de juiste stand blijven, wat het ankylose of “buigende” effect kan tegengaan dat mensen met AS kunnen ervaren.



### **Streef naar slaap**

Slaap is een van de belangrijkste dingen die u nodig hebt om de ontsteking en stijfheid te bestrijden die AxSpA kan veroorzaken. Slaap verjongt en helpt uw lichaam herstellen van verwondingen, ziekte en vooral

ontstekingen. Slapen is niet gemakkelijk als u lijdt aan een van deze aandoeningen. Om uzelf te helpen in slaap te vallen en in slaap te blijven, kunt u proberen een routine aan te houden waarbij u er een gewoonte van maakt elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan.

---

**Source URL:** <https://www.novartis.com/be-nl/backpaint/axspa-na-diagnose>

**List of links present in page**

1. <https://www.novartis.com/be-nl/backpaint/axspa-na-diagnose>