Psoriasis en gewrichten

Artritis psoriatica herkennen en behandelen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis die willen weten hoe psoriasis de gewrichten kan raken. Je leest wat artritis psoriatica is, aan welke klachten je het herkent, hoe je met een korte vragenlijst zelf kunt nagaan of je gewrichten aandacht nodig hebben en wat je eraan kunt doen.

Wat is artritis psoriatica?

Artritis psoriatica is een ontsteking van gewrichten die samengaat met psoriasis. Ook pezen kunnen ontstoken raken, vooral op de plek waar een pees aan het bot vastzit. Soms doet de rug mee. Artritis psoriatica is een vorm van reuma. Psoriasis en artritis psoriatica komen voort uit dezelfde ontsteking in het lichaam.

Hoe vaak komt het voor?

Naar schatting 6 tot 41 op de 100 mensen met psoriasis krijgen artritis psoriatica. Meestal begint het jaren na de psoriasis van de huid, gemiddeld 7 tot 10 jaar later, vaak tussen het 30e en 40e jaar. Soms begint het eerder. De kans op artritis blijft je hele leven bestaan.

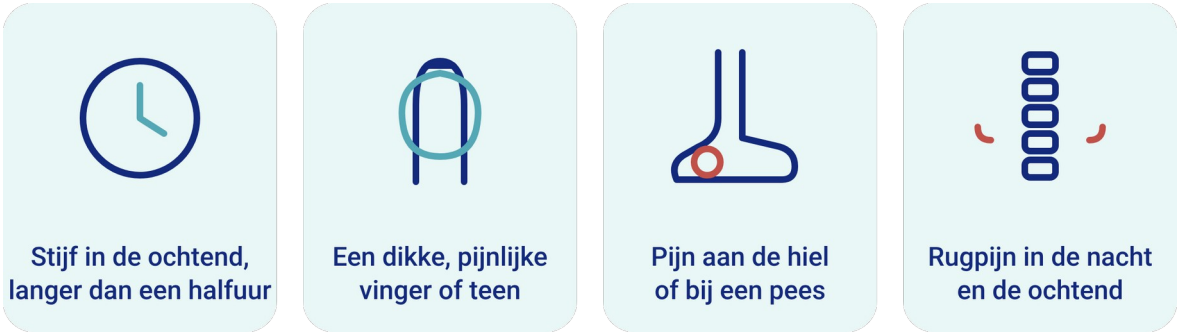
Ook mensen met weinig huidplekken kunnen het krijgen. Hoe erg de psoriasis op de huid is, zegt weinig over de gewrichten. Overgewicht lijkt de kans op artritis psoriatica groter te maken.

Waarom vroeg herkennen?

Een ontsteking in een gewricht kan het gewricht op den duur beschadigen. Hoe eerder de behandeling begint, hoe kleiner die kans. Daarom vraagt je arts regelmatig naar klachten van je gewrichten, ook als je die (nog) niet hebt. Achter in deze folder staat een korte vragenlijst die je zelf kunt invullen.

Welke klachten?

- Pijn, zwelling of stijfheid van een of meer gewrichten, bijvoorbeeld in de vingers, tenen of knieën.
- Stijfheid in de ochtend die langer dan een halfuur duurt.
- Een hele vinger of teen die dik en pijnlijk is.
- Pijn bij een pees, bijvoorbeeld aan de achterkant of onderkant van de hiel.
- Rugpijn die 's nachts en 's ochtends erger is en beter wordt van bewegen. Let vooral op als je al minstens 3 maanden elke dag rugpijn hebt en die voor je 45e is begonnen.
- Soms een ontsteking in het oog: een rood, pijnlijk oog en last van licht.



Stijf in de ochtend, langer dan een halfuur

Een dikke, pijnlijke vinger of teen

Pijn aan de hiel of bij een pees

Rugpijn in de nacht en de ochtend

Wat doet de arts?

De huisarts of dermatoloog vraagt naar je klachten en kijkt naar je gewrichten, je huid en je nagels. Is een gewricht langer dan 3 weken ontstoken, of is er een sterk vermoeden van artritis psoriatica, dan verwijst de arts je naar de reumatoloog. Dat gebeurt ook bij rugklachten die al minstens 3 maanden elke dag aanwezig zijn.

De reumatoloog onderzoekt de gewrichten en stelt de diagnose. Soms is bloedonderzoek, een foto of een echo nodig.

De behandeling

De reumatoloog behandelt de gewrichten. Heb je ook psoriasis die behandeling nodig heeft, dan kiezen de dermatoloog en de reumatoloog samen de beste behandeling.

- **Ontstekingsremmende pijnstillers** (NSAID's), zoals ibuprofen of naproxen, bij milde klachten. Je gebruikt ze zo kort mogelijk en in een zo laag mogelijke dosis.
- **Een injectie met een hormoon** (corticosteroïd) in een ontstoken gewricht.
- **Medicijnen die in het hele lichaam werken.** Meestal is dat eerst methotrexaat. Helpt dat niet genoeg, dan volgt een biologic, zoals een TNF-alfaremmer. Veel van deze middelen werken zowel op de huid als op de gewrichten.
- **Bij ontsteking van de rug** helpen eerst NSAID's. Is dat niet genoeg, dan volgt een biologic. Methotrexaat helpt niet goed voor de rug.

In de folder Tabletten en injecties bij psoriasis lees je meer over deze medicijnen.

Wat je zelf kunt doen

- Blijf bewegen, op een manier die bij je past. Bewegen houdt je gewrichten soepel en je spieren sterk. Een fysiotherapeut kan je daarbij helpen.
- Wissel actief zijn en rust af, zeker als een gewricht ontstoken is.
- Rook niet. Hulp bij stoppen krijg je via je huisarts.
- Werk aan een gezond gewicht. Dat ontlast je gewrichten.
- Laat je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker controleren bij je huisarts. Bij psoriasis en artritis psoriatica komen hart- en vaatziekten vaker voor.
- Vertel nieuwe klachten van gewrichten, pezen of rug aan je arts, ook als je al onder behandeling bent voor je huid.

Meer informatie

- reuma.nl: informatie van ReumaNederland over artritis psoriatica.
- thuisarts.nl: informatie van huisartsen over artritis psoriatica en de behandeling.
- psoriasispatientennederland.nl: Psoriasispatiënten Nederland, de vereniging voor mensen met psoriasis en artritis psoriatica.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een gewricht dat dik, pijnlijk of stijf is en niet vanzelf overgaat
- een dikke, pijnlijke vinger of teen
- pijn aan de hiel of bij een pees zonder duidelijke oorzaak
- rugpijn die 's nachts en 's ochtends erger is en al weken duurt
- 3 of meer keer ja op de vragenlijst

Neem dezelfde dag contact op bij:

- een rood, pijnlijk oog, vooral als je minder goed ziet of last hebt van licht
- een plotseling heel dik, warm en rood gewricht, vooral met koorts

Vragenlijst: hoe gaat het met je gewrichten?

Met deze 5 vragen kun je zelf nagaan of je gewrichten aandacht nodig hebben. Artsen gebruiken dezelfde vragen. Kruis bij elke vraag ja of nee aan en neem het ingevulde blad mee naar je afspraak.

Naam:.....

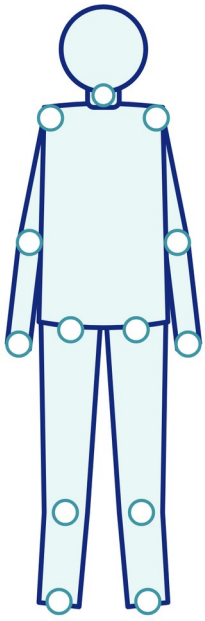
Datum:.....

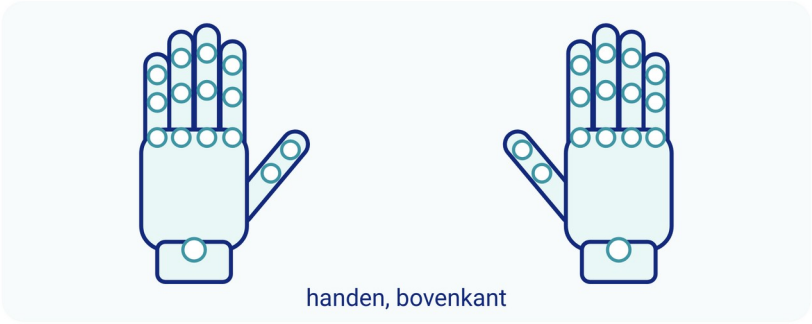
Vraag	Ja	Nee
1. Heb je ooit een gezwollen gewricht of gezwollen gewrichten gehad?	☐	☐
2. Hebben je vingernagels of teennagels putjes of kuiltjes?	☐	☐
3. Heeft een arts je ooit gezegd dat je artritis (gewrichtsontsteking) hebt?	☐	☐
4. Heb je pijn in je hiel gehad?	☐	☐
5. Heb je een vinger of teen gehad die helemaal gezwollen en pijnlijk was, zonder duidelijke reden?	☐	☐

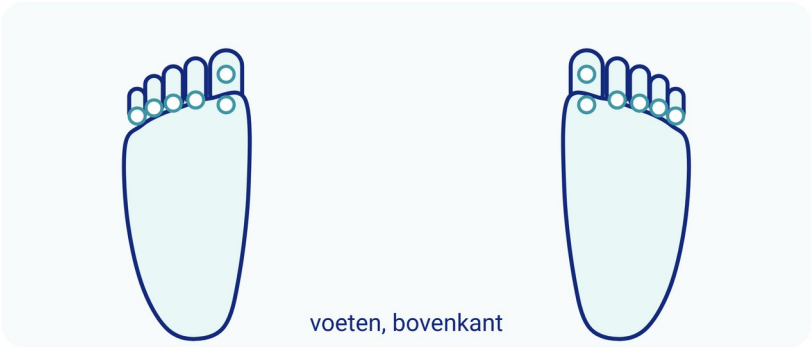
3 of meer keer ja? Bespreek dit met je huisarts of dermatoloog. Misschien is een verwijzing naar de reumatoloog nodig. De vragenlijst is een hulpmiddel. Ook met minder dan 3 keer ja kun je artritis psoriatica hebben. Heb je klachten, bespreek ze dan altijd.

Welke gewrichten doen pijn of zijn dik?

Kleur de rondjes in bij de gewrichten die pijn doen of dik zijn.







Rugpijn of pijn aan een hiel? Waar:.....

Sinds wanneer heb je last:.....

De vragenlijst is de PEST (Psoriasis Epidemiology Screening Tool), zoals opgenomen in de NVDV-richtlijn Psoriasis.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Psoriasis (modules Screening van de patiënt met psoriasis en Artritis psoriatica, met de PEST-vragenlijst), de NHG-Standaard Psoriasis (gedeeltelijk herzien in 2023) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.