Reuma en de huid in het kort

Het belangrijkste op twee bladzijden

Het doel van deze folder

Deze folder geeft het belangrijkste over reuma en de huid in het kort. Meer uitleg vind je in de folder Reuma en de huid en in de folders per onderwerp.

Wanneer neem je contact op?

Bel op tijd. Ook als het je zelf meevalt.

Dezelfde dag

je huisarts, of buiten kantoortijd de huisartsenpost

- een rode, warme, dikke plek met pus, een rode streep of koorts
- een wond die snel groter wordt en veel pijn doet
- een teen die koud, wit, blauw of zwart wordt
- een rood, pijnlijk oog dat lichtschuw is

Binnen enkele dagen

je huisarts of reumatoloog

- een wondje dat na een week niet beter is
- een nieuw dik, warm of pijnlijk gewricht, of een hele teen die dik is
- paarse puntjes op de huid die niet wegdrukken
- nieuwe huiduitslag of mondzweertjes

Stop nooit zelf met je reumamedicijnen. Overleg eerst met je reumatoloog of reumaverpleegkundige.

Wat het is

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan honderd aandoeningen. Bij ontstekingsreuma doen de huid, de nagels en de voeten vaak mee. Dat geldt vooral voor reumatoïde artritis, artritis psoriatica en lupus.

Zes dingen om te onthouden

- Een verandering in je huid of nagels kan iets zeggen over de reuma. Laat een nieuwe of veranderde plek bekijken.
- Reumaknobbels zitten op drukplekken. Laat ze niet wegsnijden of aanprikken.
- Een zweer die snel groeit en veel pijn doet, laat je dezelfde dag bekijken. Laat er niemand in knippen of schrapen.
- Heb je psoriasis? Let op een dikke teen of vinger, pijn in je hiel en putjes in je nagels.
- Heb je lupus? Bescherm je huid het hele jaar tegen de zon.
- Stop nooit zelf met je reumamedicijnen. Overleg eerst met je reumatoloog of reumaverpleegkundige.

Elke dag voor je voeten

- Bekijk je voeten elke dag, ook tussen de tenen en onder de voet.
- Smeer droge huid in met een vettende crème, niet tussen de tenen.
- Snijd niet zelf in eelt of likdoorns.
- Draag schoenen met ruimte voor de tenen en een stevige hiel.

Bij de pedicure of kapper

Vertel welke reuma je hebt en welke medicijnen je gebruikt. Neem de medicijnlijst van de apotheek mee. Vertel het ook als je medicijnen zijn veranderd. Dan kan je pedicure of kapper daar rekening mee houden.

Wie je helpt

De reumatoloog stelt de diagnose en bepaalt de medicijnen. De reumaverpleegkundige is je aanspreekpunt voor vragen over de reuma en de medicijnen. Bij acute klachten bel je de huisarts, buiten kantoortijd de huisartsenpost. De podotherapeut helpt met zolen en schoenadvies, de pedicure met eelt, likdoorns en nagels.

Bel dezelfde dag je huisarts, of buiten kantoortijd de huisartsenpost, bij:

- een rode, warme, dikke plek met pus, een rode streep of koorts
- een wond die snel groter wordt en veel pijn doet
- een teen die koud, wit, blauw of zwart wordt
- een rood, pijnlijk oog dat lichtschuw is

Neem binnen enkele dagen contact op met je huisarts of reumatoloog bij een wondje dat na een week niet beter is, een nieuw dik, warm of pijnlijk gewricht, paarse puntjes op de huid die niet wegdrukken, of nieuwe huiduitslag of mondzweertjes.

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-Collen, dermatoloog, naar het e-book Reuma en de huid, het webinar Reuma: meer dan de gewrichten alleen! en de Toolkit Reuma en de huid (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.