Reuma en de huid

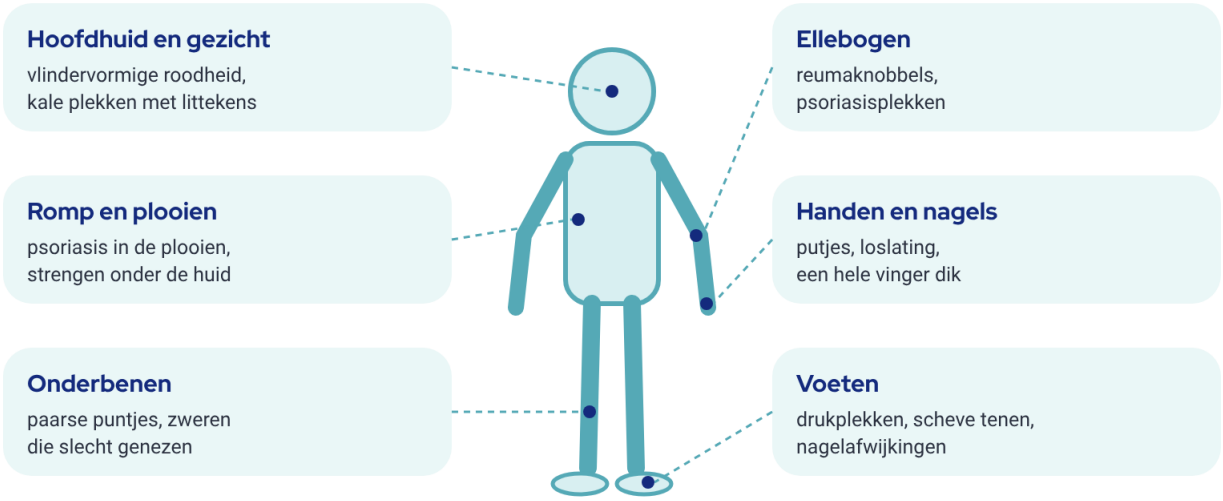
Wat reuma met je huid, nagels en voeten kan doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met reuma, hun naasten en iedereen die wil weten hoe reuma en de huid samenhangen. Je leest welke vormen van reuma ook de huid raken, waar je op let en wanneer je contact opneemt.

Waar reuma zichtbaar wordt op de huid

De plekken die je pedicure, kapper of schoonheidsspecialist vaak ziet, horen erbij.



Wat reuma is

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan honderd aandoeningen van de gewrichten, spieren, pezen en botten. In Nederland hebben ongeveer 1,95 miljoen mensen een vorm van reuma: een op de negen. De meeste van hen hebben artrose. Dat is slijtage van het kraakbeen en het bot.

Bij ontstekingsreuma richt het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam. In Nederland hebben ongeveer 220.000 mensen een vorm van ontstekingsreuma. Bij deze groep doen de huid, de nagels en soms ook de organen mee. Deze folder gaat over drie vormen: reumatoïde artritis, artritis psoriatica en lupus.

Slijtage of ontsteking

Vier vragen laten het verschil zien. De arts stelt de diagnose.

- **Stijf in de ochtend:** bij slijtage korter dan een half uur, bij ontsteking een half uur tot uren.
- **Bewegen:** bij slijtage nemen de klachten toe, bij ontsteking nemen ze af.
- **Zwelling:** bij slijtage hard en benig, bij ontsteking week, warm en soms rood.
- **Huid en nagels:** bij slijtage doen ze niet mee, bij ontsteking vaak wel.

De huid als signaal

De huid is het enige orgaan dat je zonder apparaten kunt zien. Een verandering in de huid kan drie dingen betekenen:

- een eerste teken van reuma die nog niet is vastgesteld
- een teken dat bekende reuma actiever wordt
- een bijwerking van de medicijnen, of een infectie omdat de medicijnen de afweer remmen

Ontstaat er een nieuwe plek kort nadat je medicijnen zijn veranderd? Laat die dan dezelfde dag bekijken.

Reumatoïde artritis

Reumatoïde artritis is de meest voorkomende vorm van ontstekingsreuma. Bij ongeveer vier op de tien mensen doet de ziekte ook buiten de gewrichten mee. De huid is daarbij een van de organen die het vaakst meedoen. Reumaknobbels op drukplekken komen het meest voor. Ongeveer negen op de tien mensen met reumatoïde artritis krijgen in de loop van de jaren klachten aan de voeten. Meer lees je in de folders Reumatoïde artritis en de huid en Voeten bij reuma.

Artritis psoriatica

Bij artritis psoriatica raken de gewrichten ontstoken bij mensen met psoriasis. Dat gebeurt bij ongeveer twee tot drie op de tien mensen met psoriasis. Let op een hele teen of vinger die dik wordt, pijn in de hiel en putjes in de nagels. Meer lees je in de folders Artritis psoriatica en Psoriasis van de huid en de nagels.

Lupus

Lupus is een zeldzame ziekte van het afweersysteem die bijna elk orgaan kan raken. De huid doet bij de meeste mensen met lupus mee, en is vaak het eerste orgaan waar de ziekte zich laat zien. Zonlicht lokt plekken uit, en daarom hoort goede zonbescherming bij de behandeling. Meer lees je in de folder Lupus en de huid.

Medicijnen en je huid

De medicijnen tegen ontstekingsreuma remmen de afweer. Daardoor verlopen infecties anders en genezen wondjes trager. Prednison maakt de huid bij lang gebruik dun en kwetsbaar. Stop nooit zelf met je medicijnen. Meer lees je in de folder Reumamedicijnen en je huid.

Wie je helpt

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

Je pedicure, kapper of schoonheidsspecialist ziet je huid vaak en van dichtbij. Wijst die je op iets nieuws, laat het dan bekijken door je huisarts of reumatoloog.

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.