

Tips tegen pijn en stijfheid bij reuma

Ralph Stoové schrijft op zijn website RaGaSto.nl regelmatig over 'zijn' ziekte van Bechterew en hoe hij daarmee omgaat. Zijn nieuwste artikel gaat over zijn persoonlijke ervaringen en tips tegen pijn en stijfheid bij reuma.

“Onlangs kwam er op Facebook een oproepje voorbij van één van de reumapatiëntenverenigingen met de vraag hoe je ondanks een goede behandeling met de pijn om gaat. Terwijl ik in de reacties mijn ervaringen opschreef, bedacht ik me dat ik die eigenlijk net zo goed in een blog kon verwerken. Daarom deze keer een artikeltje met simpelweg mijn persoonlijke ervaringen en tips tegen pijn en stijfheid bij reuma.



Ik schrijf daarbij heel bewust dat dit mijn persoonlijke ervaringen en tips zijn. Want zoals ik in de openingspitch van Rond Reuma Live in 2019 vertelde, vind ik dat iedereen vooral moet kijken naar wat past bij jezelf. Dat geldt voor hulpmiddelen, maar ook voor manieren om te gaan met pijn en stijfheid. Misschien heb je dus helemaal niets aan deze tips. Prima! Maar misschien brengt het je ook wel weer op ideeën die voor jou wel goed werken. Bovendien zijn er zo verschrikkelijk veel vormen van reuma en binnen al die soorten weer heel veel verschijningsvormen dat er nauwelijks een maat te nemen valt.”

.....

Lees **verder** **op**
<https://ragasto.nl/tips-tegen-pijn-en-stijfheid-bij-reuma-voor-het-echie/>