

## **Pijnstillers**

### **Algemeen**

Pijn, in gewrichten, pezen of spieren, kan het gevolg zijn van een reumatische aandoening. Deze pijn kan uw dagelijks functioneren beperken. Onderstaande informatie legt u uit hoe uw veilig pijnstillers kunt gebruiken.

Belangrijk: pijnstillers beïnvloeden het beloop van de (onderliggende) reumatische aandoening niet.

De vernoemde middelen hebben dus geen invloed op het ziekteproces van ziekten als artrose, reumatoïde artritis, artritis psoriatica of de ziekte van Bechterew. Anderzijds kunt u dankzij pijnstillers minder hinder hebben in uw dagelijks leven.

Zeg uw arts dat u pijnstillers gebruikt, ook als het middelen zijn die u zonder voorschrift kan kopen bij de apotheek. Deze vrij verkrijgbare middelen zijn niet altijd te combineren. Dit kan uw gezondheid in gevaar brengen. Om dezelfde reden moet u uw arts altijd op de hoogte brengen van andere medicatie (zoals bijv. medicatie voorgeschreven door de hartspecialist of huisarts).

### **Paracetamol (Dafalgan<sup>®</sup>, Panadol<sup>®</sup>)**

Paracetamol heeft een pijnstillende en koortswerende werking zonder veel bijwerkingen, voor zover u de maximaal aanbevolen dosering niet overschrijdt. Het is verkrijgbaar in poeder- en tabletvorm en als zetpil. Paracetamol helpt het best als u het verspreid over de dag op vaste tijden (met een interval van 4 tot 6 uur) inneemt. De maximale dosering is 3 gram per dag (bijv. 6 x daags 500 mg). Paracetamol is zonder voorschrift te koop bij de apotheek.

### **NSAID's**

De afkorting NSAID staat voor 'non-steroidal anti-inflammatory drug', in het Nederlands 'niet op steroïden gebaseerde ontstekingsremmende pijnstiller'. Naast een pijnstillende en koortswerende werking hebben NSAID's ook een ontstekingsremmende werking.

NSAID's verminderen de pijn en stijfheid van uw gewrichten. In tegenstelling tot paracetamol heeft u voor NSAID's een voorschrift nodig. De belangrijkste bijwerkingen van NSAID's zijn maag- en darmklachten. Om maagklachten te voorkomen kunt u de pillen best tijdens of na het eten innemen met een glas water. Het gebruik van een NSAID kan tot een maagzweer leiden. Vaak schrijft de arts daarom naast de NSAID een maagbeschermend middel voor.

Andere relatief vaak voorkomende bijwerkingen van NSAID's zijn verhoogde bloeddruk, verminderde bloedstolling, vermindering van de nierfunctie en het vasthouden van vocht. Door de verminderde bloedstolling mag u geen NSAID's gebruiken voor een operatie of andere ingrepen (sommige tandheelkundige ingrepen en sommige maag-darm onderzoeken). Overleg met uw arts hoelang van tevoren u moet stoppen.

Gebruik bij voorkeur geen twee verschillende NSAID's tegelijkertijd. Dat vergroot de kans op bijwerkingen en het heeft nauwelijks meer invloed. Een NSAID is wel te combineren met paracetamol. Deze middelen versterken namelijk elkaars werking. Ook voor de NSAID's geldt: op vaste tijden innemen, dan werken ze het best.

### **COX-2 remmers**

COX-2 remmers behoren tot een nieuwe groep van pijnstillers en zijn ontwikkeld uit de NSAID's. Celecoxib (Celebrex<sup>®</sup>) en etoricoxib (Arcoxia<sup>®</sup>) zijn voorbeelden van COX-2 remmers.

Een aantal bijwerkingen, zoals maagzweren, komen bij deze medicijnen veel minder voor.

COX-2 remmers hebben minder invloed op de bloedstolling. Het is meestal niet nodig het gebruik voor een operatie te stoppen. De bijwerkingen zoals verhoogde bloeddruk, vermindering van de nierfunctie en het vasthouden van vocht komen even vaak voor als bij gebruik van een 'oudere' NSAID. De COX-2 remmers kunnen het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Deze bijwerking is dosisgerelateerd en ontstaat pas na langer gebruik.

Ook voor de COX-2 remmers geldt: op vaste tijden innemen, dan werken ze het best.

### **Zwak werkende opioïden**

Tot deze groep behoren bijvoorbeeld codeïne en tramadol (Tramal<sup>®</sup>, Zaldiar<sup>®</sup>).

Deze middelen kunnen (in combinatie met paracetamol) worden voorgeschreven als de bovenstaande NSAID's/COX-2 remmers niet het gewenste effect hebben of niet geschikt zijn voor u.

Bijwerkingen, zoals misselijkheid, obstipatie en sufheid, kunnen voorkomen.

Voor deze middelen geldt eveneens: op vaste tijden innemen, dan werken ze het best.

### **Sterk werkende opioïden**

Tot deze groep behoren morfine en morfine-achtige preparaten. Morfine is o.a. verkrijgbaar als snelwerkende en traagwerkende tablet als pleistermet gereguleerde afgifte (Durogesic®).

De sterk werkende opioïden worden bij reumatische aandoeningen zelden voorgeschreven.

Veel voorkomende bijwerkingen van morfine zijn misselijkheid, obstipatie, droge mond en sufheid.

Er is kans op verslaving, gebruik ze liefst kortdurend en volg het voorschrift van de arts.

### **Andere middelen met een pijnstillend effect**

In sommige gevallen (bijvoorbeeld in geval van zenuwpijn of bij fibromyalgie) zal uw arts u een medicijn voorschrijven dat niet tot de groep van primaire pijnstillers behoort. Van verschillende middelen, zoals bijvoorbeeld amitriptyline (Tryptizol®), Trazodon (Trazodone®) venlafaxine (Effexor®), Duloxetine (Cymbalta®), is bekend dat zij een pijnstillend effect kunnen hebben. Een veel voorkomende bijwerking van amitriptyline is een droge mond.

### **Combinatie met andere medicijnen**

Verschillende medicijnen kunnen elkaars werking beïnvloeden. Zeg bij elk doktersbezoek welke medicijnen u gebruikt. Denk ook aan voedingssupplementen en geneesmiddelen die zonder voorschrift verkrijgbaar zijn.

### **Alcohol**

Het (matig) gebruik van alcohol bij paracetamol, NSAID's en COX-2 remmers is toegestaan. Wel kan de alcohol in combinatie met de medicatie sneller de maag irriteren. Bij de overige medicijnen is het gebruik van alcohol af te raden.

### **Kinderwens, zwangerschap en borstvoeding**

Overweegt u een zwangerschap of wilt u borstvoeding geven, overleg dan eerst met uw reumatoloog.

### **Meer informatie**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen, neem dan contact op met uw huisarts of reumatoloog.

Onafhankelijke informatie over geneesmiddelen kunt u vinden op de website van het Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische informatie [www.bcfi.be](http://www.bcfi.be) .