



U ontvangt deze informatie, omdat we op de vaatpolikliniek hebben vastgesteld dat u last heeft van perifeer arterieel vaatlijden, beter bekend als slagaderverkalking in de benen of etalagebenen. Slagaderverkalking hoort bij het ouder worden; u kunt het niet volledig voorkomen en het is niet goed te genezen. Toch kunnen we nog veel voor u doen. Graag informeren wij u verder over etalagebenen, de mogelijkheden van looptherapie en de behandeling van risicofactoren.

Wat zijn etalagebenen?

Spieren hebben zuurstof nodig om goed te kunnen functioneren. De zuurstof hiervoor zit in het bloed dat de slagaders aanvoeren. Bij etalagebenen (claudicatio intermittens) zijn deze slagaders door slagaderverkalking vernauwd. Hierdoor transporteren de slagaders minder bloed en dus ook minder zuurstof naar de beenspieren. Bij inspanning, bijvoorbeeld lopen, vragen de spieren meer zuurstof dan de vernauwde slagaders kunnen aanvoeren. Hierdoor ontstaat zuurstoftekort in de spieren; de spieren verzuren. Door de verzuring ontstaat een pijnlijke kramp of een doof gevoel in de benen. Deze pijn verdwijnt weer als de spieren tot rust komen (stilstaan) en de slagaderen weer bloed en zuurstof aanvoeren.

Verschijnselen van etalagebenen

Bij etalagebenen heeft u vaak pijn in uw benen. Door de pijn is het moeilijk om lange stukken achter elkaar lopen: u moet regelmatig even stil blijven staan. Het lopen gaat daardoor volgens het patroon van lopen - pijn - stilstaan - lopen - pijn - stilstaan enzovoorts. De verschijnselen ontstaan vooral als u wat sneller loopt. Bij rust verdwijnt de pijn. Andere klachten zijn koude voeten en een zwaar en vermoeid gevoel in het been. De pijn en vermoeidheid ontstaan omdat het been of de voet niet genoeg bloed krijgt toegevoerd.

Gevolgen van claudicatio intermittens

Door de pijn in uw benen kunt u beperkt zijn in uw dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld op het werk, bij huishoudelijke activiteiten of tijdens het sporten. Als u door de pijnklachten te weinig beweegt, kan conditievermindering optreden.

Behandeling met looptherapie

Looptherapie is de belangrijkste behandeling van etalagebenen. De therapie is gericht op het verbeteren van zowel de loopafstand als het looptempo. Looptherapie zorgt ervoor dat meer bloed naar de benen stroomt, waardoor u uiteindelijk een grotere afstand pijnvrij kunt lopen. Door veel te lopen, vragen de spieren steeds opnieuw om zuurstof. Kleinere slagaders (collateralen) nemen de functie van de grote slagader over. Zij ontwikkelen zich en laten steeds meer bloed door. Om de ontwikkeling van collateralen te stimuleren, is het noodzakelijk dat u regelmatig en veel loopt.

Wat zijn de effecten van looptherapie?

Looptherapie zorgt er niet alleen voor dat meer bloed naar de benen stroomt, maar heeft ook een positieve invloed op uw lichaamsgewicht, conditie, het cholesterolgehalte, het suikergehalte in het bloed en uw bloeddruk. De effecten van looptherapie merkt u na ongeveer twee maanden. Uiteindelijk kunt een grote verbetering van de loopafstand en snelheid verwachten.



Fysiotherapie

Alle vaatpatiënten die in aanmerking komen voor looptherapie, krijgen gedurende de eerste drie maanden begeleiding van een fysiotherapeut die hiervoor gekwalificeerd is. De fysiotherapeut stelt in overleg met u een oefenprogramma vast. U moet gedurende drie maanden volgens een vaststaand schema één tot twee keer per week naar de therapeut. Het is de bedoeling dat u na deze periode zelfstandig blijft trainen. In de praktijk en uit de literatuur blijkt dat de loopafstand en de kwaliteit van leven fors toenemen. Als u serieus investeert in intensieve looptraining, dan kan een dotterbehandeling of operatieve ingreep u bespaard blijven. Geef daarom niet te snel op, maar houd vol!

Heeft u vragen?

Als u nog vragen heeft, stel ze dan gerust. De behandelend fysiotherapeuten zijn u graag van dienst. Voor meer informatie over etalagebenen verwijzen wij u naar onze website www.reinierdegraaf.nl.

Ook kunt u contact opnemen via de volgende telefoonnummers:

- Polikliniek chirurgie 015 - 260 42 13
- Looptherapie afdeling fysiotherapie 015 - 260 33 42
- Vereniging voor Vaatpatiënten (VVVP) 030 - 659 46 51