

Chirurgie

Looptherapie

Bij etalagebenen

Inleiding

Uw behandelend vaatchirurg heeft samen met u afgesproken dat u looptherapie krijgt. Uw arts heeft u hier al informatie over gegeven. Hier kunt u alles rustig nalezen.

Uitleg over etalagebenen

Etalagebenen (claudicatio intermittens) ontstaan doordat bloedvaten van het been door slagaderverkalking vernauwd zijn. Er wordt onvoldoende bloed, en dus te weinig zuurstof, naar de beenspieren aangevoerd. Dat zorgt tijdens het lopen voor pijnklachten in uw voet, kuit, dijbeen of bil. Waar u pijn heeft hangt af van waar het bloedvat vernauwd is. Als u stilstaat komen de spieren tot rust. Het zuurstoftekort wordt aangevuld waardoor de klachten snel minder worden. Bij extra inspanning krijgt u sneller klachten omdat er dan meer zuurstof nodig is. Ook bij lage temperatuur krijgt u sneller klachten. Door kou trekken de bloedvaten iets samen.

Problemen en klachten

De pijn kan uw dagelijks leven behoorlijk verstoren. Bovendien vermindert uw conditie als u door de klachten te weinig beweegt.

Behalve de pijn kunt u ook last krijgen van koude voeten, het ontbreken van een onderhuidse vetlaag of verdikte teennagels. Verder genezen wondjes aan uw voet of been minder goed en ze gaan soms zweren. Ook kan het been rood verkleuren als u het laat hangen en juist bleker worden als u het optilt.

Als het bloedvat zo ernstig vernauwd is dat het bloedvat wordt afgesloten, krijgt het been ook bij rust te weinig zuurstof. De pijn blijft aanwezig als u niet beweegt. Deze pijn wordt ook wel rustpijn genoemd. Rustpijn komt voor bij een kleine groep patiënten met etalagebenen. Deze pijn zit in de tenen en de (voor)voeten en u voelt de pijn meestal als u ligt. Sommige mensen kunnen er zelfs niet van slapen en blijven de hele nacht in een stoel zitten.

Wat kunt u zelf doen?

De klachten zijn vervelend, maar hoeven niet ernstig te zijn. Het is vooral belangrijk om er op tijd iets aan te doen. Een belangrijk deel van de behandeling heeft u in eigen hand. Stoppen met roken, voldoende beweging en eventueel afvallen zijn de belangrijkste aandachtspunten. Verder is het belangrijk om uw voeten goed te verzorgen. Hiermee voorkomt u dat de slechte bloedtoevoer leidt tot slecht genezende wondjes of zweren.

Stoppen met roken

Roken brengt schade toe aan de conditie van de bloedvaten. Daarom is het advies: stop met roken. De klachten nemen dan niet verder toe. Vaak worden de klachten zelfs minder als u bent gestopt met roken.

Wandelen

Het is belangrijk om te blijven bewegen, ook al krijgt u er pijn door. Door elke dag te wandelen verbetert de bloedtoevoer in de benen. Geleidelijk kunt u steeds langer lopen zonder dat u klachten krijgt. Merkt u geen vooruitgang of worden klachten erger? Neem dan contact op met uw behandelend arts.

Wandeladvies:

- Wandel totdat u klachten krijgt en zet dan nog 10 passen of meer.
- Rust uit tot de klachten verdwenen zijn.
- Herhaal dit totdat u in totaal 15 tot 30 minuten bezig bent geweest.
- Doe de wandeloefeningen 3 keer per dag en houd dit minimaal 6 maanden vol.

Afvallen

Heeft u last van overgewicht? Probeer dan af te vallen door op calorieën te letten en vetarm te eten. Als u minder weegt, hoeven uw spieren zich minder in te spannen. Uw spieren hebben dan minder zuurstof nodig waardoor u langer kunt wandelen zonder klachten.

Behandeling van etalagebenen

De behandeling richt zich op het kleiner maken van de klachten en op het kleiner maken van de risicofactoren voor slagaderverkalking. Hiervoor heeft u intensieve begeleiding door een fysiotherapeut nodig. Soms is een chirurgische ingreep of een dotterbehandeling nodig om de vernauwing van het bloedvat op te heffen.

Medicijnen

U kunt mogelijk medicijnen voorgeschreven krijgen. Deze medicijnen worden gebruikt om de risicofactoren voor hart- en vaatziekten – zoals hoge bloeddruk, hoog cholesterol en suikerziekte – te beïnvloeden. In de behandeling van etalagebenen zijn deze medicijnen geen vervanging voor looptraining, stoppen met roken of een chirurgische ingreep.

Looptraining

Doordat lopen pijn gaat doen, gaat u mogelijk op een andere, geforceerde manier lopen. Dit doet u om minder pijn te krijgen. Maar deze andere manier van lopen kost veel energie en geeft u uiteindelijk nog meer klachten. Het is daarom belangrijk om goed te blijven lopen. Looptraining door de fysiotherapeut kan u hierbij helpen. Onder deskundige begeleiding leert u uw coördinatie te verbeteren en kunt u steeds verder lopen zonder pijn.

Specifieke vaardigheden

Heeft u problemen met specifieke vaardigheden zoals traplopen of op één been staan? Deze kunt u dan gericht trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut.

Duurzaam resultaat

Na verloop van tijd hoeft u minder vaak naar de fysiotherapeut. U leert hoe u zelfstandig uw klachten onder controle kunt houden. Dit gaat makkelijker als u plezier heeft in de activiteiten. Misschien vindt u het fijner om activiteiten in groepsverband te doen. De fysiotherapeut kan u adviseren in bewegingsactiviteiten die bij u passen.

Hoe gaat de behandeling verder?

U wordt verwezen naar een fysiotherapeut van ClaudicatioNet. Dit is een landelijk netwerk van fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het geven van looptherapie en leefstijlbegeleiding. Uw ClaudicatioNet fysiotherapeut volgt scholing en is op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op het gebied van behandeling van etalagebenen. Zo kan de fysiotherapeut u zo goed mogelijk helpen.

Samen met deze therapeut stelt u een persoonlijk doel op waar u onder begeleiding aan gaat werken.

Daarnaast moet u zelf thuis trainen. Uw ClaudicatioNet therapeut maakt met u een trainingsschema voor thuis en helpt u ook op weg om dit mogelijk te maken.

Bij de fysiotherapeut kunt u 2 tot 3 keer per week begeleid gaan oefenen op de loopband. Deze therapie wordt door de zorgverzekeraars vergoed (als chronische zorg) voor de periode van 1 jaar. Deze chronische zorg wordt vanaf de 20^e behandeling volledig betaald op basis van de dekking van het basispakket. Neem contact op met uw eigen zorgverzekeraar of de eerste 20 behandelingen worden vergoed.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen stel ze dan gerust aan uw behandelend arts, de verpleegkundige van de afdeling of neem contact op met:

Vaatverpleegkundige

Locatie Venlo

routenummer 70

☎ (077) 320 55 55, vraag naar sein 861

✉ vaatverpleegkundigen@viecuri.nl

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op de website www.etalagebenen.nl.

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl