

Chirurgie

Looptherapie

Bij etalagebenen

Inleiding

Uw behandelend vaatchirurg heeft met u afgesproken dat u looptherapie krijgt. Uw arts heeft u al de nodige informatie gegeven. In deze folder kunt u het allemaal rustig nalezen.

Uitleg over etalagebenen

Etalagebenen (claudicatio intermittens) ontstaan doordat bloedvaten van het been door slagaderverkalking vernauwd zijn. Er kan onvoldoende bloed, en dus zuurstof, naar de beenspieren worden aangevoerd. Dat zorgt voor pijnklachten tijdens het lopen, in uw voet, kuit, dijbeen of bil, afhankelijk van de plaats van de bloedvatvernauwing. Als u stilstaat, komen de spieren tot rust en kan het zuurstoftekort worden aangevuld waardoor de klachten snel afnemen. Bij extra inspanning zullen de klachten eerder optreden omdat er dan meer zuurstof wordt gebruikt. Ook bij lage temperatuur zijn er sneller klachten omdat de bloedvaten door de kou iets samentrekken.

Problemen en klachten

De pijn kan uw dagelijks leven behoorlijk verstoren. Bovendien vermindert uw conditie als u door de klachten te weinig beweegt. Naast pijn kunt u last krijgen van koude voeten, het ontbreken van een onderhuidse vetlaag of verdikte teennagels. Wondjes aan voet of been genezen minder goed en 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 wordt afgesloten, krijgt het been ook bij rust te weinig zuurstof en blijft de pijn aanwezig. Deze 'rustpijn' komt voor bij een kleine groep patiënten met etalagebenen. Rustpijn zit in de tenen en de (voor)voeten, de delen die last hebben van zuurstoftekort, en is meestal voelbaar 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 tijdig actie te ondernemen. Een belangrijk deel van de behandeling heeft u in eigen hand. Stoppen met roken, de juiste hoeveelheid beweging en eventueel afvallen zijn de belangrijkste aandachtspunten. Verder is een goede voetverzorging belangrijk om te voorkomen dat de slechte bloedtoevoer leidt tot slecht genezende wondjes of zweren.

Stoppen met roken

Roken schaadt de conditie van de bloedvaten ernstig. Daarom is het advies: stoppen. De klachten nemen dan niet verder toe en vaak worden ze zelfs minder.

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 zonder klachten lopen. Bij geen merkbare verbeteringen of achteruitgang kunt u het beste uw behandelend arts raadplegen.

Wandeladvies:

- Wandel tot klachten optreden en dan nog 10 passen of meer.
- Uitrusten tot de klachten verdwenen zijn.
- Herhaal deze oefening enkele malen gedurende 15 tot 30 minuten.
- Doe de wandeloefeningen 3x per dag en gedurende minimaal 6 maanden.

Afvallen

Als u last heeft 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, hebben ze minder zuurstof nodig en u kunt langer probleemloos wandelen.

De behandeling van etalagebenen

De behandeling is er op gericht om problemen door de klachten te beperken en de risicofactoren voor slagaderverkalking te verminderen. U behoort tot de groep patiënten die intensievere begeleiding door een fysiotherapeut nodig heeft. Soms is zelfs een chirurgische ingreep of een dotterprocedure nodig om de vernauwing van het bloedvat op te heffen.

Medicatie

Er kunnen medicijnen worden gebruikt om de risicofactoren voor hart- en vaatziekten, zoals hoge bloeddruk, hoog cholesterol en suikerziekte, te beïnvloeden. De medicijnen die momenteel beschikbaar zijn bij etalagebenen zijn geen vervanging voor looptraining, stoppen met roken of een chirurgische ingreep.

Looptraining

Doordat lopen pijn gaat doen, gaan veel mensen met etalagebenen op een andere, geforceerde manier lopen. Dit is bedoeld om klachten te vermijden, maar kost veel energie en is op den duur juist hinderlijk. Looptraining door de fysiotherapeut blijkt daarom heel effectief te zijn. Onder deskundige begeleiding leert u de coördinatie verbeteren en u kunt 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/oefentherapeut.

Duurzaam resultaat

Na verloop van tijd hoeft u minder vaak voor een behandeling naar de fysiotherapeut. Ook leert u hoe u zelfstandig blijvend uw klachten onder controle kunt houden. Dit gaat makkelijker als u plezier hebt in de activiteiten en (eventueel) als u ze in groepsverband doet. De fysiotherapeut adviseert dan ook bewegingsactiviteiten die bij u passen.

Hoe gaat de behandeling nu verder?

U wordt verwezen naar een fysiotherapeut van ClaudicatioNet. Dit is een landelijk netwerk van fysiotherapeuten gespecialiseerd 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. Dit alles om u zo goed mogelijk te helpen.

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

Daarnaast moet u ook zelf thuis trainen. Dit is wellicht nieuw voor u en lijkt op dit moment misschien zelfs onmogelijk, maar vele duizenden patiënten gingen u voor en met succes. 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 dan 2 tot 3 maal 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^{ste} behandeling volledig betaald op basis van de dekking van het basispakket. Voor de dekking van de eerste 20 behandelingen moet u navraag doen bij uw verzekeraar.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder 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

Wilt u meer informatie kijk dan op de volgende websites:

www.claudicationet.net

www.etalagebenen.nl

www.hart en vaatgroep.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