PAV

etalage benen

FYSIOTHERAPIE
HUISSEN

www.fysiotherapiehuissen.nl

Stadium 1:

U heeft wel een vernauwing maar nog geen typische klachten van claudicatio intermittens (etalagebenen).

Stadium 2:

U heeft last van etalagebenen. Afhankelijk van de loopafstand maken artsen een onderscheid tussen 2A en 2B. Bij een stadium 2A kunt u pijnvrij meer dan 100 meter lopen.
Bij een stadium 2B treedt de pijn op voor dat u 100 meter gelopen heeft. De meerderheid van de patiënten blijft in stadium twee.

Stadium 3:

U heeft ook in rust pijn in de benen en/of de voeten. De pijn vermindert wanneer men het been van het bed laat afhangen. De toevoer van zuurstof en voedingsstoffen komt in het betroffen been ernstig in het gedrang.

Stadium 4:

Aan de getroffen voet komen niet genezende wonden, necrose of gangreen voor. Er bestaat gevaar voor amputatie.

De stadia 3 en 4 worden door de artsen kritieke ischemie genoemd. Bij kritieke ischemie wordt een lage bloeddruk in de benen gemeten (minder dan 50 mmHg t.b.v. de enkels en/of 30 mmHg ter hoogte van de grote teen).

Hoe ontstaat claudicatio intermittens?

Tijdens het lopen hebben de spieren zuurstof nodig. Zuurstof wordt aangevoerd via de bloedvaten (slagaders).Bij claudicatio intermittens zijn de bloedvaten van het been vernauwd. Er komt dan te weinig bloed doorheen om de spieren voldoende van zuurstof te kunnen voorzien.
Door stil te staan hebben de spieren minder zuurstof nodig en krijgt de bloedsomloop de kans het zuurstoftekort aan te vullen. Daardoor verdwijnen de klachten. Als iemand sneller loopt, wind tegen heeft of tegen een heuvel oploopt, ontstaan de klachten eerder omdat er dan meer zuurstof wordt gebruikt. Ook bij lage temperatuur zijn er sneller klachten omdat de bloedvaten door de kou iets samentrekken.

ClaudicatioNet
landelijk netwerk looptherapie

Wat zijn de klachten bij claudicatio intermittens?

Bij claudicatio intermittens ontstaat er pijn in het been na het lopen van een bepaalde afstand. De klachten zitten meestal in de kuit, maar kunnen ook in de voet, het dijbeen of de bil aanwezig zijn. Soms doen de klachten zich voor in beide benen. Ze bestaan naast pijn uit kramp of een doof/moe gevoel. Na enkele minuten stilstaan of zitten verdwijnen de klachten. Zodra weer eenzelfde afstand is afgelegd, beginnen de klachten opnieuw. Claudicatio intermittens kan ook in een arm optreden. De kwaal komt vooral voor vanaf middelbare leeftijd en wordt vaker gezien bij mannen dan bij vrouwen.

Hoe ontstaat claudicatio intermittens?

Tijdens het lopen hebben de spieren zuurstof nodig. Zuurstof wordt aangevoerd via de bloedvaten (slagaders).Bij claudicatio intermittens zijn de bloedvaten van het been vernauwd. Er komt dan te weinig bloed doorheen om de spieren voldoende van zuurstof te kunnen voorzien.
Door stil te staan hebben de spieren minder zuurstof nodig en krijgt de bloedsomloop de kans het zuurstoftekort aan te vullen. Daardoor verdwijnen de klachten. Als iemand sneller loopt, wind tegen heeft of tegen een heuvel oploopt, ontstaan de klachten eerder omdat er dan meer zuurstof wordt gebruikt. Ook bij lage temperatuur zijn er sneller klachten omdat de bloedvaten door de kou iets samentrekken.

ClaudicatioNet
landelijk netwerk looptherapie

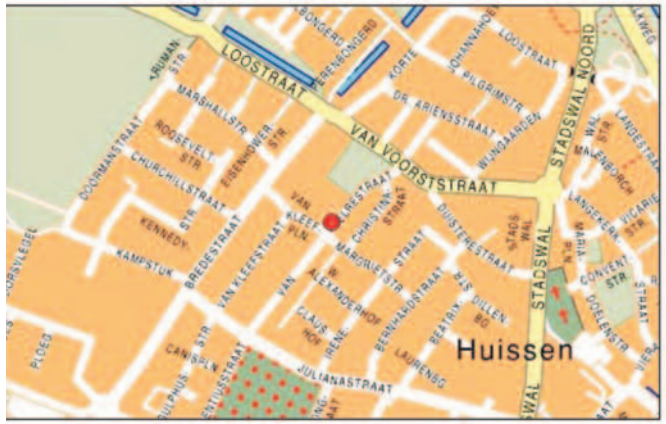
Wat zijn de klachten bij claudicatio intermittens?

Bij claudicatio intermittens ontstaat er pijn in het been na het lopen van een bepaalde afstand. De klachten zitten meestal in de kuit, maar kunnen ook in de voet, het dijbeen of de bil aanwezig zijn. Soms doen de klachten zich voor in beide benen. Ze bestaan naast pijn uit kramp of een doof/moe gevoel. Na enkele minuten stilstaan of zitten verdwijnen de klachten. Zodra weer eenzelfde afstand is afgelegd, beginnen de klachten opnieuw. Claudicatio intermittens kan ook in een arm optreden. De kwaal komt vooral voor vanaf middelbare leeftijd en wordt vaker gezien bij mannen dan bij vrouwen.

Wat kunnen we er aan doen?

Bij Fysiotherapie Huissen wordt er door gecertificeerde fysiotherapeuten looptraining gegeven. Looptraining bij patiënten met claudicatio intermittens heeft tot doel de pijnvrije en de maximale loopafstand te verbeteren. De doorbloeding van de kleinere bloedvaten wordt gestimuleerd, waardoor er meer zuurstofrijk bloed naar de benen wordt verplaats. Hierdoor treden minder of minder snel klachten op in de benen.
Een voorwaarde van de looptraining is dat deze met regelmaat gedaan wordt. Ervaring wijst uit dat alleen het advies aan patiënten meegeven om meer te gaan lopen niet het gewenste resultaat oplevert.
Vanwege de pijn wordt vaak te vroeg gestopt en de training wordt niet lang genoeg volgehouden. Door onze looptraining te volgen wordt u gestimuleerd door om het programma vol te houden. Het programma wordt afgestemd op uw eigen niveau.

De fysiotherapeuten van Fysiotherapie Huissen hebben direct de mogelijkheid om uw programma aan te passen en te controleren. Daarnaast komen controle van houding en looppatroon, algemene conditietraining en leefstijladviezen aan bod.

ClaudicatioNet
landelijk netwerk looptherapie

Fysiotherapie Huissen
Van Gelrestraat 4
6851 LG Huissen
Tel.: 026-325 20 65