

Wat is Perifeer Vaatlijden ?

Perifeer Vaatlijden, ook wel etalage benen genoemd, is een klacht van de bloedvaten in de onderbenen en voeten. Dit is veelal het gevolg van arteriosclerose (vernauwing van de slagaders).

De klachten worden veroorzaakt doordat tijdens het lopen de aanvoer van bloed naar de werkende spieren tekort schiet. Op een bepaald moment zal daardoor onvoldoende zuurstof naar de werkende spieren worden gevoerd. Het gevolg is verzuring in de spieren waardoor pijn ontstaat en kramp kan optreden.

Hoe ontstaat Perifeer Vaatlijden?

Perifeer vaatlijden kan ontstaan door een aantal factoren. Hierbij kunnen we het onderscheid maken tussen niet - beïnvloedbare risicofactoren zoals leeftijd, geslacht of erfelijkheid. Risicofactoren die wel beïnvloedbaar zijn, zijn: roken, een inactieve leefstijl, overgewicht, diabetes mellitus (suikerziekte) en hypertensie (hoge bloeddruk).

Wat zijn de klachten?

Klachten die vaak samengaan en herkenbaar zijn voor een Perifeer vaatlijden patiënt zijn;

- Pijn in de onderbenen.
- Onaangenaam gevoel in de benen zoals, kramp, branderigheid en moeheid.
- Vaak zijn de klachten eenzijdig.
- Door de pijn kunt u niet meer zo ver lopen,

- De klachten verdwijnen weer wanneer u even stilstaat.

Daar komt de volksbenaming “etalagebenen” ook vandaan; u kunt nog net lopen van etalage naar etalage zonder erge pijn.

Wat is er aan te doen?

De doorstroming van het been is te verbeteren door te stoppen met roken als u inderdaad rookt, verlagen van het cholesterol en een actieve(re) levensstijl. Looptraining is de meest effectieve manier om de klacht te verminderen of om erger te voorkomen. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat looptraining leidt tot toename van de pijnvrije en/of maximale afstand!

Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?

De fysiotherapeut onderscheidt zich doordat hij/zij gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met klachten van perifeer vaatlijden. De fysiotherapeut helpt u om in beweging te blijven en zodoende de problemen in het dagelijks leven te verminderen. Waardoor uw zelfstandigheid zal toenemen.

Hoe ziet een looptraining eruit?

Eerst vind er een intakegesprek met u plaats. In dit gesprek wordt er gekeken naar de belangrijkste klachten en verwachtingen van u als patiënt. Het gezondheidsprobleem wordt in kaart gebracht en er wordt gekeken naar

mogelijke risicofactoren. Hierna wordt een looptest op de loopband afgenomen. Er wordt gekeken hoe u loopt, hoe ver u kunt lopen en met welke bandsnelheid u loopt. Na aanleiding van het intakegesprek zullen er, in overleg met u, persoonlijke doelen worden gesteld.

Het behandelingschema zal uit verschillende fases bestaan, te weten:

- *Startfase*; in deze fase traint u 1 week lang, 3 x per week lopen op de loopband in kleine groepen.
- *Trainingfase*; in deze fase traint u 4 weken lang, 2 x per week. De bedoeling is dat uw 2 x tijdens deze training loopt. U loopt zo ver totdat de ‘etalage pijn’ optreedt, u probeert dan nog iets verder te lopen totdat u echt niet meer kunt vanwege de pijn.
- *Zelftrainingsfase*; in deze fase traint u gedurende 5 weken 1 x per week.
- *Onderhoudsfase*; in deze fase gedurende 2 keer om de week.
- *Nazorgfase*; gedurende 6 maanden komt u 1 x per maand trainen.

De training kan individueel maar ook in groepsverband gevolgd worden. Voor een goed resultaat is uw eigen participatie erg belangrijk. Dit betekent dat u naast de contactmomenten met de fysiotherapeut, er verwacht wordt dat u ook zelfstandig gaat oefenen. Na drie maanden gaat u voor controle naar de vaatchirurg. Hij/zij beoordeelt samen met de fysiotherapeut uw vooruitgang.

Hoe kan ik mij aanmelden?

Om deel te kunnen nemen aan de looptraining dient u verwezen te worden door uw huisarts of specialist.

Hoe wordt de looptraining vergoed?

De training wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Informeer hier naar bij uw zorgverzekeraar.

Hoe verder na afronding van de looptraining?

Na beëindigen van de looptraining, is het belangrijk dat u de behaalde bewegingswinst vasthoudt en/of eventueel uitbreidt. Dit kunt u zelfstandig doen, maar wij bieden u met Fysiofit daar ook de gelegenheid voor. Hierbij kunt u in groepsverband, onder begeleiding van de fysiotherapeut blijven trainen. Dit wordt echter niet vergoed door de zorgverzekeraar.



Fysiotherapiepraktijk Fysiodé
Postbus 533
7400 AM Deventer

Locatie
De Hoge Hond
Schurenstraat 8a
7413 RA Deventer
Tel. (0570) 633964

Locatie
Zandweerd
C. de Crayerstraat 1
7412 SG Deventer
Tel. (0570) 611092

E: Info@fysiode.nl

Voor de meest actuele zaken, veranderingen en uitgebreide informatie verwijzen wij u naar onze website www.fysiode.nl

PERIFEER VAATLIJDEN

EN

BEWEGEN