

Is er een verwijzing nodig voor behandeling bij Claudicatio Intermittens?

Ja, voor behandeling in verband met CI is een verwijzing nodig van een arts. U kunt aangeven bij uw specialist of huisarts wat de klachten zijn en dat u graag naar een fysiotherapeut wil voor begeleiding. U kunt vervolgens een afspraak maken; telefonisch, of u komt langs in onze praktijk. Hierbij is het belangrijk dat u aangeeft dat het om fysiotherapie bij CI gaat, zodat u bij de juiste therapeut geplaatst kunt worden.

Claudicationet

Het Paramedisch Centrum Skagerrak is aangesloten bij Claudicationet. Dit is een zorgnetwerk van fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het behandelen en begeleiden van mensen met CI.

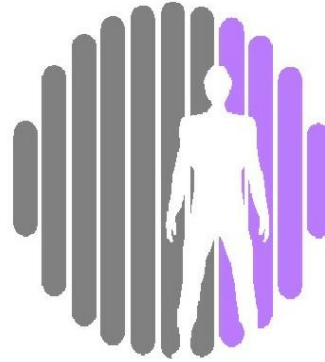
Voor meer informatie over Claudicationet kunt u kijken op: www.claudicationet.nl



Kwaliteitsregister

Alle medewerkers van het Paramedisch Centrum Skagerrak staan geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wij zijn te vinden op:

www.defysiotherapeut.com



Paramedisch Centrum Skagerrak
Skagerrak 330
2133 DX Hoofddorp
Tel. 023-5622449

E. Skagerrak@hetnet.nl
www.pmc-skagerrak.nl

Uw gespecialiseerd fysiotherapeut:
Arjan Smit

Fysiotherapie bij 'etalagebenen'



Patiëntinformatie bij Claudicatio Intermittens



Paramedisch Centrum Skagerrak
Hoofddorp

Wat zijn 'etalagebenen'?

De medische term voor 'etalagebenen' is Claudicatio Intermittens (CI). Bij deze aandoening zijn de slagaders van het been door aderverkalking vernauwd. Deze vernauwing zorgt ervoor dat er minder bloed, en dus ook zuurstof, naar de beenspieren wordt aangevoerd. De beenspieren hebben tijdens het lopen meer zuurstof nodig dan in rust. Door de vernauwing is dit echter niet mogelijk. Dit zorgt voor pijnklachten tijdens het lopen in de voet, de kuit, het dijbeen of in de bil.

Wanneer u stil staat, komen de spieren tot rust en kan het zuurstoftekort weer worden aangevuld. De klachten nemen dan snel af.

Hier komt ook de term 'etalagebenen' vandaan: wie met deze klachten in een winkelstraat loopt, lijkt steeds even stil te staan om een etalage te bekijken.

Symptomen van Claudicatio Intermittens

Zoals u hierboven hebt kunnen lezen, is pijn tijdens het lopen (die verdwijnt in rust) één van de bekendste symptomen. Er zijn echter nog andere symptomen. Hieronder zetten wij ze voor u op een rijtje:

- pijnklachten bij inspanning met de benen. Denk hierbij ook aan sneller lopen, wandelen, trap lopen of fietsen;
- snellere klachten in de benen bij lage temperaturen;
- koude voeten (als de aandoening al langer bestaat);
- verdikte teennagels;
- slechte genezing van wondjes aan de voeten of aan het been.

De behandeling van Claudicatio Intermittens

De behandeling is erop gericht om problemen door de klachten te beperken en de risicofactoren voor toename van de aderverkalking te verminderen.

Soms is alleen een wandeladvies voldoende, maar er is ook een groep patiënten die een intensievere begeleiding nodig heeft. Soms is zelfs een ingreep in het ziekenhuis (dotter of bypass) nodig om de vernauwing van een bloedvat op te heffen.

Ook na zo'n operatie kan fysiotherapie gewenst zijn. Dan wordt voornamelijk gewerkt aan de manier van lopen.

Wat kan de gespecialiseerd fysiotherapeut voor u doen?

Door de pijn bent u geneigd minder te bewegen, waardoor de klachten alleen maar verergeren. De fysiotherapeut helpt u om in beweging te blijven en de problemen door etalagebenen te verminderen in uw dagelijks leven. Samen streeft u naar een zo groot mogelijke zelfstandigheid.

De behandeling zal bestaan uit:

- looptraining: onder deskundige begeleiding leert u de coördinatie te verbeteren, het geforceerde lopen te verminderen en kunt u geleidelijk steeds verder lopen zonder pijn;
- trainen van specifieke vaardigheden: wanneer u problemen heeft met specifieke vaardigheden, zoals bijvoorbeeld traplopen, dan kun u hier gericht op trainen;
- advies: het geven van de juiste informatie en goede voorlichting is een essentieel onderdeel van de fysiotherapeutische behandeling van etalagebenen. Om blijvend resultaat te boeken, is vaak een verandering van uw gedrag nodig. Het is daarom van belang dat u begrijpt waarom de fysiotherapeut u een bepaald advies geeft;
- advies over voortzetten van de gezonde leefgewoonten: de fysiotherapeut leert u hoe u zelfstandig uw klachten onder controle kunt houden. Hij zal u adviseren over beweegactiviteiten die bij u passen, zodat u ook na afsluiting van de therapie kunt blijven bewegen.

Wat kunt u zelf doen?

Een belangrijk deel van de behandeling heeft u in eigen hand. De belangrijkste aandachtspunten zijn:

- stoppen met roken. Roken schaadt de conditie van de bloedvaten ernstig. Wanneer u stopt, nemen de klachten niet verder toe en worden vaak zelfs minder;
- blijf bewegen. 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;
- afvallen en goede voeding. Als u last heeft van overgewicht, is het verstandig af te vallen. Wanneer u minder zwaar bent, hoeven uw spieren zich minder in te spannen, hebben ze minder zuurstof nodig en kunt u langer klachtenvrij wandelen;
- goede voetverzorging. Dit is belangrijk om te voorkomen dat de slechte bloedtoevoer leidt tot slecht genezende wondjes of zweren, met name als u suikerziekte heeft. Probeer daarom wondjes, bijvoorbeeld bij het knippen van de nagels, te voorkomen.

Wandeladvies

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.

Adviezen voor het wandelen zijn:

- zorg dat uw wandeltempo hoog genoeg is om de klachten op te roepen;
- wandel tot de klachten optreden;
- rust uit tot de klachten verdwenen zijn;
- herhaal deze oefening enkele malen gedurende 15 tot 30 minuten;
- doe de wandeloefening 3 keer per dag.

Bent u onzeker over uw mogelijkheden, vraag dan bij uw fysiotherapeut advies en begeleiding om op een verantwoorde manier te bewegen.