



## Voorjaarsschoonmaak, voor betere doorstroming van de bloedvaten

Door *Fokje Homma*



**Ruim 25.000 mensen in Nederland krijgen jaarlijks de diagnose claudicatio intermittens, in de volksmond ook wel 'etalagebenen' genoemd.**

Etalagebenen worden veroorzaakt door een vernauwing van de slagaders, waardoor er te weinig zuurstof beschikbaar is voor de beenspieren. Dit geeft tijdens het lopen pijnklachten in één of beide benen. Die pijn is zo hevig dat mensen moeten stoppen met lopen. In rust komen de zuurstofbehoefte en de zuurstofvoorziening weer in balans en neemt de pijn af. Patiënten met etalagebenen moeten dus noodgedwongen pauzeren vanwege deze pijnklachten. Ze proberen dit vaak te verbergen door net te doen alsof ze een etalage bekijken; vandaar de naam etalagebenen.

"Niet nodig", volgens recent onderzoek van het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven. "De acute pijn, veroorzaakt door slagaderverkalking in de benen, kan veiliger en net zo goed worden verholpen door intensieve looptherapie onder begeleiding van een gespecialiseerde ClaudicatioNet fysiotherapeut. Die aanpak scheelt de patiënt een operatie met risico's en wordt vanaf 1 januari ook vergoed uit de basisverzekering. De diagnose wordt door de huisarts of specialist gesteld en om in aanmerking te komen voor deze vergoeding is een verwijzing nodig.

Positief nieuws voor mensen met zogenoemde etalagebenen! Vanaf 1 januari 2017 wordt de beste zorg voor deze patiëntengroep – 37 behandelingen bij een gespecialiseerde ClaudicatioNet fysiotherapeut – vergoed uit de basisverzekering. Uit recente wetenschappelijke studies blijkt

dat mensen met etalagebenen nog altijd te snel worden gedotterd of een bypass operatie ondergaan. Jaarlijks verwijderen vaatchirurgen en radiologen de bloedvaten met een dotterbehandeling bij zo'n zesduizend patiënten.

Bij looptherapie wordt niet alleen het pijnlijke been behandeld, maar deze behandeling heeft ook een positief effect op het andere been en de algehele conditie. "Mensen met etalagebenen moeten leren om 'door de pijn heen te lopen'. Dat is een hele stap, maar met de juiste begeleiding goed te doen. Niet alleen de fysieke inspanning kost energie; ook de noodzakelijke leefstijlverandering vraagt de nodige aandacht. Stoppen met roken, een actieve leefstijl, gezonder eten en trouw medicatie innemen zijn vaste aspecten die ter sprake komen tijdens het behandeltraject."

Bij langer bestaande klachten is het looppatroon vaak aangepast, lopen met zo min mogelijke activiteit van de kuitspieren. In de therapie wordt aandacht gegeven aan het leren van een actief looppatroon. Lopen in en om het huis is onvoldoende om de verbetering te behalen, de afstanden zijn te kort en de snelheid te laag. Dagelijks, meerdere keren per dag, buiten een ronde lopen en dit uitbreiden is onderdeel van een succesvolle therapie. Om effectief te trainen en de voortgang zichtbaar te maken wordt er aan het begin en op vastgestelde momenten een gestandaardiseerde loopbandtest afgenomen. En nu tijd voor een stevige wandeling!

*Fokje Homma,*  
fysiotherapeut en aangesloten  
bij het landelijk netwerk ClaudicatioNet

**Fysio-Fit Hapert**  
Alexanderhof 11, 5527 EH Hapert  
Telefoon: 0497 - 388 034

[www.fysiofithapert.nl](http://www.fysiofithapert.nl)