



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

Etalagebenen (claudicatio intermittens)

Etalagebenen is een vaatziekte; de slagaderen in uw been zijn vernauwd. Tijdens het lopen veroorzaakt de ziekte pijn, kramp of een moe gevoel in uw been. Zodra u stilstaat, zakt de pijn en kunt u meestal na een paar minuten weer doorlopen. In die tijd zou je een etalage van een winkel kunnen bekijken, vandaar de naam etalagebenen. De officiële naam is claudicatio intermittens.

Etalagebenen ontstaan meestal langzaam. Als je niet veel loopt krijgen de spieren in de benen nog voldoende zuurstof en zal je niet veel last hebben. Langzaam krijg je steeds meer last bij lopen of fietsen. Door de vernauwing in de slagaderen komt er minder zuurstof in de spieren wat verzuring van de spieren veroorzaakt. De pijn zit meestal in de kuit maar kan ook ontstaan in de bovenbenen of bilspieren. De verstopping / vernauwing in de bloedvaten zit altijd boven de plaats waar de persoon zijn pijn voelt. Dus bij bijvoorbeeld een vernauwing van de ader bij de knieholte voel je pijn in de kuit.

De diagnose kan worden gesteld bij de huisarts. Deze meet de bloeddruk in armen en benen en, door middel van geluidsgolven (Doppler), de bloedstroom. Er kan een doorverwijzing plaatsvinden naar de fysiotherapeut. Meestal is aanvullend onderzoek in het ziekenhuis bij de vaatchirurg noodzakelijk. Deze kan samen met de geluidsgolven ook een echo maken (Duplexonderzoek) zodat ze in beeld kunnen brengen waar de verstopping zit en hoe ernstig deze is. Ook wordt in het ziekenhuis een loopbandtest gedaan.



Looptraining bij etalagebenen

Het eerste traject wat wordt gestart is looptraining onder begeleiding van een hierin gespecialiseerde fysiotherapeut. Het doel hiervan is “door de pijn te lopen” zodat er een netwerk van vaatjes wordt aangelegd rondom het verstopte bloedvat. Hierdoor krijgen de spieren weer meer bloed en dus zuurstof. Ook is het effect op lange termijn beter.

Daarnaast, en niet onbelangrijk, werkt u aan een gezonde leefstijl en krijgt u adviezen over eventueel stoppen met roken, veel bewegen en gezonde voeding. De vernauwing zit namelijk meestal niet alleen in de vaten van de benen dus aanpassen van de levensstijl is noodzakelijk om ergere problemen te voorkomen.

Bij de meeste mensen die looptraining doen is een dotterbehandeling of operatie niet meer nodig. Bij een dotterbehandeling wordt een ballonnetje op de plek van de vernauwing ingebracht waardoor de vaatwand oprekt. Deze behandeling of operatie brengt altijd risico en meer kosten met zich mee.

Heeft u vragen hierover neem dan contact op met uw huisarts of met een fysiotherapeut die zich hierin heeft gespecialiseerd.

“ Looptraining is bewezen effectief bij Etalagebenen!