



**Patiëntenfolder**

**Etalagebenen**



**FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch**

Tel: 073-6429572

**FysioMaatwerk Gilze**

Tel: 0161-453590

**FysioMaatwerk Heeswijk Dinther**

Tel: 0413-291431

**FysioMaatwerk Schijndel**

Tel: 073-5475454

**FysioMaatwerk Tilburg**

Tel: 013-4683910

**FysioMaatwerk Uden**

Tel: 0413-263002

**FysioMaatwerk Veghel**

Tel: 0413-365767

**FysioMaatwerk Zeeland**

Tel: 0486-452684

### Wat zijn etalagebenen?

Etalagebenen of claudicatio intermittens is een verschijningsvorm in de benen van slagaderverkalking (=atherosclerose), een chronische gegeneraliseerde ziekte van het slagaderstelsel.

De beenslagaders vervoeren zuurstofrijk bloed van het hart naar de beenspieren. Bij inspanning van de beenspieren (lopen, rennen, traplopen) kan de bloedtoevoer en daarmee het aanbod van zuurstof aan de beenspieren wel 5 keer zo groot worden. Slagaderverkalking kan vernauwingen of verstoppingen in de slagaders veroorzaken, waardoor de bloedstroom onvoldoende kan toenemen bij inspanning. Er ontstaat dan zuurstoftekort en hierdoor krijg je pijn in de benen, deze klacht noemen we etalagebenen.

Pijn bij het lopen is het belangrijkste verschijnsel van etalagebenen. Daarnaast kunnen de volgende verschijnselen optreden:

- Pijn in de kuit(en) optredend na een eind lopen, verdwijnend bij stilstaan
- Koude voet(en)
- Pijn in rust
- Afwezige vaatpulsaties (men voelt het bloedvat niet kloppen)
- Bleek worden van het been bij optillen

In de slagaderen van de benen zijn drie plaatsen waar slagaderverkalking zich het eerste voordoet:

1. De tweesprong van de aorta waar zij zich vertakt in de twee bekenslagaderen. Bij vernauwing of afsluiting veroorzaakt dit bij het lopen pijn in de bilstreek en in beide bovenbenen op. Bij doorlopen kan de pijn ook naar de kuit trekken.

2. De dijslagader, handbreed boven het kniegewricht. Een vernauwing of afsluiting op deze plek veroorzaakt pijn in de kuit bij het lopen.

3. De onderbeenslagaderen. Een ernstige vernauwing of een afsluiting van deze slagaderen veroorzaakt meestal pijn laag in het onderbeen en/of in de voet.

### Hoe vaak komen etalagebenen voor?

Etalagebenen komt bij 1.6-2.0% van de gehele bevolking voor. De kans om etalagebenen te krijgen neemt toe naar mate de leeftijd hoger wordt.

### Wat verhoogt het risico op het krijgen van etalagebenen?

Er zijn verschillende factoren die de kans op het krijgen van etalagebenen vergroten:

- roken
- een hoge bloeddruk
- een hoog cholesterolgehalte
- diabetes (suikerziekte)
- overgewicht
- te weinig lichaamsbeweging

Indien er meer van deze factoren tegelijk aanwezig zijn, neemt het risico op het krijgen van etalagebenen verder toe.

### Adviezen

Een belangrijk deel van de behandeling heeft u in eigen hand. Stoppen met roken, de juiste hoeveelheid beweging en eventueel afvallen zijn de belangrijkste aandachtspunten.

Roken schaadt de conditie van de bloedvaten ernstig. Daarom is het advies: stoppen. De klachten nemen dan niet verder toe en vaak worden ze zelfs minder.

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. Geleidelijk kunt u steeds langer zonder klachten lopen. Het is belangrijk om het wandeltempo zo te kiezen dat de klachten ook daadwerkelijk optreden. Als u niet wandelt, zult u sneller klachten krijgen. Bent u onzeker over uw mogelijkheden, vraag dan bij uw fysiotherapeut advies en begeleiding om op een verantwoorde manier te bewegen.

- 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 wandeloefeningen 3 keer per dag

### Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?

- Verbeteren uithoudingsvermogen / conditie
- Verbeteren looppatroon
- Verminderen bewegingsarmoede
- Verbeteren specifieke activiteiten
- Geven van informatie en voorlichting