

Claudicatio Intermittens

Behandelend fysiotherapeut: Rene Beusen

Bij claudicatio intermittens krijgt u tijdens het lopen pijn, kramp of een doof of moe gevoel in uw been. De klachten kunnen in de voet, de kuit, het dijbeen of de bil optreden. Als u stil staat verdwijnen de klachten. Loopt u weer verder, dan beginnen de klachten na eenzelfde loopafstand opnieuw.

Hoe ontstaan de klachten?

Tijdens het lopen hebben de spieren extra zuurstof nodig. Zuurstof zit in het bloed en wordt door de bloedvaten aangevoerd. Bij claudicatio intermittens zijn de bloedvaten van het been vernauwd. Als u dan gaat lopen, stroomt er te weinig bloed door het been. De spieren krijgen te weinig zuurstof en daardoor krijgt u klachten.

Door stil te staan komen de spieren tot rust. De bloedstroom krijgt dan de kans het zuurstoftekort aan te vullen. Daardoor verdwijnen de klachten. Als u sneller loopt of een helling oploopt, kost dat meer inspanning. U krijgt dan sneller klachten. Ook als het koud is, trekken de bloedvaten door de kou samen en krijgt u eerder klachten.

Behandeling van de fysiotherapeut

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 dagelijkse leven. Samen streeft u naar een zo groot mogelijke zelfstandigheid.

Doordat lopen pijn gaat doen, gaan veel mensen met etalagebenen op een andere, geforceerde manier lopen. Dit is bedoeld om klachten te vermijden, maar kost veel energie en is op den duur juist hinderlijk. Looptraining onder begeleiding van de fysiotherapeut blijkt daarom heel effectief te zijn. Onder deskundige begeleiding leert u de coördinatie verbeteren en u kunt steeds verder lopen zonder pijn. De looptraining bestaat uit een individueel kracht, en conditieprogramma en uit lopen op een loopband om zodoende heel goed een beter looppatroon en de juiste loopsnelheid te pakken te krijgen.

Hebt u problemen met specifieke vaardigheden zoals traplopen? Deze kunt u dan gericht trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut.

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 immers vaak een verandering van uw gedrag nodig.

De fysiotherapeut leert u hoe u zelfstandig blijvend uw klachten onder controle kunt houden. Hiervoor heeft de fysiotherapeut, naast de behandeling, een activeringsprogramma. Dit stimuleert u om na afloop van de therapie te blijven bewegen en de gezonde leefgewoonten voort te zetten. En dat gaat makkelijker als u plezier heeft in de activiteiten en (eventueel) als u ze in groepsverband doet. De fysiotherapeut adviseert dan ook bewegingsactiviteiten die bij u passen.