

LOOPTRAINING

Voor patiënten met etalagebenen is lopen van nog grotere betekenis dan het al is voor gezonde mensen. Het kan soms het verschil zijn tussen 'patiënt zijn' en 'normaal functioneren'. Door veel en regelmatig te lopen wordt het herstellend vermogen geactiveerd.

U ervaart bij het lopen een pijnlijke verkramping in de kuit en/of bilspier. Door veel te lopen vragen de spieren steeds opnieuw om zuurstof. Kleinere slagaders (collateralen) nemen de functie van de grote slagader over. Zij ontwikkelen zich en laten steeds meer bloed door. De pijnvrije loopafstand wordt daardoor groter.

Voor de ontwikkeling van collateralen is het noodzakelijk regelmatig en veel te lopen. Het gaat dan niet om af en toe een stukje wandelen, maar om een echte 'looptraining'. Deze training is gericht op het opvoeren van zowel de loopafstand als het looptempo. De wijze waarop dat gebeurt ligt vast in een individueel loopschema dat u minimaal drie maanden moet volhouden. Niet iedereen kan aan een looptraining beginnen. Een zeer slechte lichamelijke conditie en wondjes aan de voeten kan de training onverantwoord maken. Overleg daarom eerst met uw behandelend arts.

In sommige ziekenhuizen en preventiecentra worden looptrainingen georganiseerd. De beste manier van looptraining is nog niet uitgevonden. Wel is aangetoond dat het volgen van een looptrainingsprogramma onder begeleiding meer effect heeft dan een training zonder begeleiding, waarschijnlijk omdat men het beter volhoudt.

Meer informatie over looptrainingen is te lezen in de brochure 'Looptraining, lopen..., lopen., lopen.', een uitgave van de Vereniging van Vaatpatiënten. Hierin staat precies beschreven hoe u een looptraining kunt opzetten. Ook geeft de Vereniging van Vaatpatiënten de video 'Loop voor je leven' uit. Het kan zijn dat de looptraining niet het gewenste resultaat oplevert of dat uw klachten zo ernstig zijn dat een looptraining niet voldoende is. In dat geval kan soms een 'dotter' behandeling of een vaatoperatie nodig zijn.