

## Looptraining voor etalagebenen

### Wat zijn etalagebenen?

Claudicatio intermittens betekent pijn in uw been die ontstaat bij inspanning. Dit wordt ook wel etalagebenen genoemd. Deze pijn komt doordat de bloedvaten in uw bekken en/of been smaller of verstopt zijn door slagaderverkalking. Hierbij verliezen de bloedvaten uiteindelijk hun elasticiteit en worden dik en hard. Ook raakt de binnenkant van de slagader beschadigd doordat vet en kalk zich hier vastzet. De slagader kan dan niet genoeg bloed met zuurstof brengen. Zo ontstaat er een tekort aan zuurstof in uw spierweefsel onder de smalle plek.

### Wat zijn de oorzaken?

Het probleem dat het bloed niet goed naar uw been kan, komt door slagaderverkalking. Als u ouder wordt, komt slagaderverkalking vaker voor. Ook zijn er onderdelen die het proces van slagaderverkalking kunnen versnellen, zoals:

- Roken
- Te hoog cholesterolgehalte
- Te hoge bloeddruk
- Suikerziekte

Deze onderdelen kunnen leiden tot ernstige vaatproblemen. Door deze risico's te verminderen kan het versnelde proces van slagaderverkalking worden vertraagd. Bijvoorbeeld door te stoppen met roken en het innemen slikken van medicatie. U kunt dus hier zelf iets aan doen.

### Wat is looptraining en waarom is het belangrijk?

Een van de behandelingen voor etalagebenen is looptraining. Bij looptraining oefent u regelmatig en vergroot u uw loopafstand. Door regelmatig te lopen ontstaat er een betere doorbloeding van uw spieren. Actieve spieren nemen makkelijker zuurstof op uit het bloed. Zo raken de spieren minder snel verzuurd en treden de typische pijnklachten van etalagebenen pas later of helemaal niet meer op.

Door looptraining komen stoffen uit de actieve spieren vrij die ervoor zorgen dat de bloedvaten beter open gaan staan. Hierdoor vindt het bloed met zuurstof makkelijker zijn weg naar de spieren onder de smalle plek. Door een betere loophouding gebruikt u minder energie.

## Lopen, zwemmen of fietsen?

Alleen bij het lopen worden de spieren in uw benen op de juiste manier aangezet. Gaat u zwemmen of fietsen? Dan verbeteren vooral de hart- en longfuncties. De gewenste veranderingen in uw benen gebeuren hierbij niet. Bij etalagebenen, waarbij u ook pijn in de bovenbenen heeft, is het afwisselen van fietsen en lopen wel nuttig.

## Collateralen

Tijdens het lopen hebben uw beenspieren extra zuurstof nodig. Door de versmalling of verstopping in uw slagaderen kan het bloed niet direct bij de juiste spieren komen. Het bloed zoekt dan een andere weg. Zo ontstaan collateralen. Dat zijn kleine bloedvaten naar de spieren die al wel aanwezig waren, maar niet genoeg ontwikkeld waren. Door de looptraining groeien deze collateralen en kunnen voor een deel de functie van de smalle beenslagader overnemen.

## Fysiotherapie

Voor looptherapie wordt u doorgestuurd naar een fysiotherapeut, die hoort bij een regionaal netwerk. Hij of zij maakt samen met u een oefenprogramma en ondersteunt u tijdens de therapie. Het vaatteam van Amphia houdt goede contacten met dit regionale netwerk van fysiotherapeuten. U wordt op de polikliniek door de doktersassistente aangemeld bij een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Heeft u al een fysiotherapeut? U kunt worden aangemeld als deze hoort bij het regionale netwerk. De fysiotherapeut neemt dan contact op met u om een afspraak te plannen.

## Meer informatie voor u

### Is er een vergoeding?

De looptraining wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Dat betekent wel dat u hierover eigen risico betaald, als u deze nog niet heeft gebruikt. U mag dan 37 keer naar de fysiotherapeut gaan in een periode van 12 maanden.

Wilt u daarna verdergaan met de looptherapie? Dat kan vanuit de aanvullende verzekering vergoed worden als u die heeft. Kijk dit na in de polis van uw zorgverzekering. Daarnaast is er de mogelijkheid om dit zelf te betalen of alleen te gaan lopen zonder begeleiding van de fysiotherapeut.

Meer lezen over fysiotherapie bij Amphia?

Ga naar afdeling Fysiotherapie (<https://www.amphia.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Meer lezen over vaatchirurgie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Vaatchirurgie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/chirurgie-vaatchirurgie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/chirurgie-vaatchirurgie)