

Gesuperviseerde looptraining

U heeft problemen bij het lopen. Uw arts heeft u verteld dat u last heeft van 'claudicatio intermittens', ook wel 'etalagebenen' of 'etalageziekte' genoemd. Dit wordt zo genoemd omdat mensen met deze aandoening vaak stil moeten blijven staan. Door de pijn in hun been kunnen ze niet verder lopen.

Uw arts heeft u ook vast verteld dat de pijn wordt veroorzaakt door een vernauwing in de bloedvaten en dat u veel moet gaan lopen. Dit lijkt een tegenstrijdig advies, u bent immers naar de arts gegaan omdat lopen juist een probleem is. Toch blijkt uit onderzoek dat u door het serieus volgen van een looptrainingsprogramma goede resultaten kunt bereiken. De kans op een vaatoperatie wordt kleiner en soms kunnen ze zelfs voorkomen worden. Daarnaast nemen uw lichamelijke conditie en loopafstand toe. Uit onderzoek blijkt de loopafstand tot 200% te kunnen verbeteren. Bovendien heeft looptraining ook een positieve invloed op uw lichaamsgewicht. Mocht u al geopereerd zijn aan de bloedvaten, dan blijft lopen belangrijk om het resultaat van de operatie zo lang mogelijk vast te houden.

Oorzaak

De oorzaak van claudicatio intermittens is verkalking in de slagaders van en naar de benen. Dit begint met plaatselijke beschadigingen in de wand van de slagaders waar vervolgens afzettingen plaatsvinden van bloedcellen, cholesterol en vetten (plaque).



Door deze afzettingen vernauwen de bloedvaten en kan er minder bloed doorheen stromen. Daardoor kan er dus ook minder zuurstof naar de spieren en weefsels worden aangevoerd. Dit tekort aan zuurstof in de beenspieren zorgt voor verzuring in die spieren, die u ervaart als pijn, kramp, tintelingen, een stijf gevoel of zwaar/moe gevoel. Door even stil te staan, vermindert de behoefte aan zuurstof in de spieren en verdwijnen de klachten vaak binnen enkele minuten.

Waarom lopen?

Vaak wordt aan ons gevraagd waarom in uw geval lopen beter is dan fietsen of zwemmen. De precieze werking is niet bekend, maar door te lopen treden in de spieren, door de verzuring, veranderingen op die mogelijk te maken hebben met:

- Een betere stofwisseling in de spieren. Door het lopen verbetert het vermogen van de spieren om zuurstof op te nemen.
- Een betere bloeddorstrooming. Uit de geactiveerde spieren komen stoffen vrij die zorgen dat de bloedvaten meer open gaan staan. Lopen maakt het bloed ook minder stroperiger (dunner) wat de doorstroming vergemakkelijkt.
- Een betere loophouding. Ook andere spieren worden geoefend waardoor deze efficiënter met energie om kunnen gaan.
- Lopen beter dan zwemmen of fietsen. Bij zwemmen en fietsen gebruik je andere spieren die vaak een betere bloedvoorziening hebben. Wel verbeteren de functies van hart en longen. Alleen wanneer u klachten heeft aan de bovenbeenspieren, kan het lopen afgewisseld worden met fietsen omdat dit die spieren activeert.
- Ontwikkeling van bestaande bloedvaten (collateralen). Kleine bloedvaten naar de spieren die voorheen niet echt actief waren, vormen een soort sluipwegen en nemen onder invloed van de looptraining de functie van het vernauwde vat over.

Waarom naar Amphia?

In Amphia zijn we toegelegd op patiënten waarbij naast hun vaatproblematiek ook andere aandoeningen een rol spelen. Tevens zijn we aangesloten bij het landelijk netwerk [Chronisch ZorgNet](https://chronischzorgnet.nl/nl) (<https://chronischzorgnet.nl/nl>). Dit is een geïntegreerd zorgnetwerk dat patiënten, fysiotherapeuten, huisartsen en vaatchirurgen met elkaar in contact brengt. Bent u verwezen voor loophtherapie, heeft u een matig of verhoogd risico, vindt de arts het noodzakelijk/wenselijk dat u in het ziekenhuis traint, vindt u het geruststellend of woont u in de nabije omgeving van een van onze locaties, dan bent u van harte welkom op onze poliklinieken.

Meer informatie voor u

Zijn er kosten?

De vergoeding voor de eerste twintig behandelingen is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Na de twintigste behandeling wordt deze vaak gedurende een jaar vergoed uit de basisverzekering. Neem contact op met uw zorgverzekeraar over de exacte vergoeding voor deze gesuperviseerde looptraining.

Meer lezen over fysiotherapie bij Amphia?

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