

Claudicatio Intermittens (etalagebenen)

Wat is het?

De aandoening etalagebenen ontleent haar naam aan het feit dat mensen tijdens het lopen steeds even stil blijven staan vanwege klachten in een been. Om te verbloemen dat er iets aan de hand is, stopt men vaak bij een etalage. De medische term voor etalagebenen is claudicatio intermittens. Claudicatio betekent lam of mank, intermittens betekent met tussenpozen optredend.

Hoe herkent u het?

Bij claudicatio intermittens ontstaan er klachten in het been na het lopen van een bepaalde afstand. De klachten zitten meestal in de kuit, maar kunnen ook in de voet, het dijbeen of de bil aanwezig zijn. Soms doen de klachten zich voor in beide benen. Ze bestaan uit pijn, kramp of een doof/moe gevoel. Na een tot vijf minuten stilstaan of zitten verdwijnen de klachten. Zodra weer eenzelfde afstand is afgelegd, beginnen de klachten opnieuw. Claudicatio kan overigens ook op andere plaatsen optreden zoals bijvoorbeeld in de arm.



Hoe ontstaat het?

Tijdens het lopen hebben de spieren zuurstof nodig. Zuurstof wordt aangevoerd via de bloedvaten (slagaders). Bij claudicatio intermittens zijn de bloedvaten van het been door aderverkalking vernauwd. Er komt dan te weinig bloed doorheen om de spieren voldoende van zuurstof te kunnen voorzien. Door stil te staan hebben de spieren minder zuurstof nodig en krijgt de bloedsomloop de kans het zuurstoftekort aan te vullen. Daardoor verdwijnen de klachten. Als iemand sneller loopt, wind tegen heeft of tegen een heuvel oploopt, ontstaan de klachten eerder omdat er dan meer zuurstof wordt gebruikt. Ook bij lage temperatuur zijn er sneller klachten omdat de bloedvaten door de kou iets samentrekken.



Is het ernstig en wat kunt u verwachten?

Als bij claudicatio intermittens de vernauwing toeneemt, wordt de afstand die zonder klachten kan worden gelopen steeds korter. Bij verdere toename ontstaan er ook in rust klachten en vooral 's nachts. De pijn is namelijk het ergst als de benen hoog liggen.

Wanneer naar de huisarts?

In de volgende gevallen is het raadzaam een afspraak met uw huisarts te maken.

- Als de loopafstand snel kleiner wordt.
- Als er pijn optreedt in rust.
- Als de kleur van een voet of been opvallend bleker of blauwer is dan de andere kant.
- Als de temperatuur van een voet of been opmerkelijk verschilt van de andere kant.
- Als een voet of been gevoelloos is.
- Als wondjes aan voet/been niet of slecht genezen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

De bloedtoevoer naar de benen kan verbeterd worden door regelmatig te wandelen. Loopoefeningen zorgen ervoor dat de bloedtoevoer via de kleinere vaten toeneemt. Daardoor ontstaan er geleidelijk aan sluiproutes die het bloed om de vernauwde vaten heen leiden. Door deze verbetering van de bloedtoevoer krijgen de spieren weer meer zuurstof aangeboden en ontstaan er minder gauw klachten. Wandel steeds net zo lang tot de klachten optreden en loop dan nog tien stappen verder. Rust vervolgens uit tot de klachten verdwenen zijn en wandel weer verder. De bedoeling is om op deze manier dagelijks minimaal 30 minuten te lopen gedurende minstens zes maanden. Na enkele weken tot maanden neemt de loopafstand geleidelijk toe.

Omdat nicotine de conditie van de bloedvaten ernstig benadeelt, is stoppen met roken zeer gewenst. Na het stoppen wordt de loopafstand merkbaar langer.

Ook afvallen bij overgewicht kan een belangrijke bijdrage leveren om een grotere afstand te kunnen wandelen. Het kost de spieren immers minder energie (zuurstof) om iemand met minder gewicht te verplaatsen.

Het is belangrijk te zorgen voor een goede voetverzorging om complicaties ten gevolge van een slechte bloedtoevoer te voorkomen. Daarbij zijn de volgende adviezen van belang. Controleer de voeten dagelijks op kloofjes, zweertjes, likdoorns en eeltvorming. Was de voeten elke dag met lauwwarm water en een milde zeep; droog ze grondig maar voorzichtig af. Behandel droge huid met een bodylotion, bijvoorbeeld lanoline. Gebruik niet-medicinale voetpoeder om de voeten droog te houden. Teennagels recht en niet te kort afknippen (eventueel door een pedicure laten doen). Laat likdoorns en eelt behandelen door een pedicure. Trek dagelijks schone sokken of kousen aan en wissel regelmatig van schoenen. Draag geen knellende kousen met strakke bovenrand. Draag ruim zittende wollen sokken om de voeten warm te houden. Gebruik geen heetwaterkruiken of voetverwarmers. Draag goed passende schoenen met voldoende teenruimte.

CURA
FYSIOTHERAPIE

PCIT
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl