

Etalagebenen?

Neem een belangrijke stap in de goede richting!
Bewegen en een aangepaste leefstijl verbetert de
stapafstand én de algemene gezondheid!



ClaudicatioCare.be
staptraining & leefstijlbegeleiding

WAT ZIJN ETALAGEBENEN?

Claudicatio intermittens wordt in de volksmond etalagebenen of rokersbenen genoemd: patiënten blijven veelvuldig stilstaan voor etalages omdat ze pijn ondervinden bij het stappen. Deze pijn is een gevolg van een vernauwing of afsluiting van een slagader naar of in de benen.

Hoe ontstaan etalagebenen?

Door vetafzetting (ook plaque genoemd) in de slagaders en verkalking van de wand vernauwen de slagaders (atherosclerose). Hierdoor kan er minder bloed door de slagader stromen waardoor de spieren te weinig bloed en dus te weinig zuurstof krijgen. Het gebrek aan zuurstof leidt tot verzuring van de spieren en pijn die als kramp aanvoelt.

Wat zijn de risicofactoren voor etalagebenen?

- De leeftijd: hoe ouder, hoe meer risico, erfelijkheid, mannen iets meer kans dan vrouwen
- Roken
- Diabetes (suikerziekte)
- Een hoge bloeddruk
- Een hoog cholesterolgehalte
- Overgewicht
- Ongezond voedingspatroon
- Te weinig beweging



Hoe herken je etalagebenen?

- De meest voorkomende klacht is pijn bij het stappen. De pijn kan vlug (<250 m) optreden, maar ook na enige tijd stappen (>250 m), al naargelang de ernst van de vernauwing. Na een korte rustpauze (zoals bijvoorbeeld naar een etalage kijken) vermindert de pijn en kan de patiënt weer verder stappen.
- Koude voeten, bleekheid van de huid en/of verdikte teennagels.
- Wondjes aan de voeten of onderbenen die minder snel genezen of sneller zweren.
- In een **eerste fase** merkt men weinig van de vernauwing van de slagader in of naar het been omdat de doorstroming van het bloed nog onvoldoende geremd is.
- In een **tweede fase** treedt er tijdens het stappen pijn of een ander vaag, onaangenaam gevoel op in de benen (kuiten), soms ook in de voet, het dijbeen of de bil. Na enkele minuten rust, verdwijnt de pijn. In deze fase kunnen de reserveslagaders het zuurstoftekort niet meer compenseren.
- In een **derde fase** treedt de pijn ook op in rust en vooral in de tenen en voorvoet doordat de bloedtoevoer zo laag is. In het begin gebeurt dit alleen 's nachts. Even opstaan of het been uit bed laten hangen vermindert meestal de klachten.
- In de **vierde fase** staat de doorbloeding van het been bijna helemaal stil. Het been is extreem gevoelig voor het ontstaan van wonden en infecties die groter kunnen worden en donkerblauw of zwart kleuren. In deze fase is een ziekenhuisopname onvermijdelijk.



Enkel-arm index of Doppleronderzoek

De enkel-arm index is een meting die wordt verricht om een indruk te krijgen van de toestand van de slagaders in de benen. Hierbij meet men uw bloeddruk aan de bovenarmen en enkels. Het verschil tussen de bloeddruk in de arm en de bloeddruk in de enkel noemt men de enkel-arm-index (EAI). Deze geeft aan of er een van vernauwing in een van de slagaders naar of in het been kan zijn. Is de EAI kleiner dan 0,9 dan is er een vernauwing in een van de slagaders naar of in het been. Met een EAI groter dan 1,1 is er hoogstwaarschijnlijk geen sprake van etalagebenen. Bij patiënten met suikerziekte gelden andere waarden.

Staptest

De enkel-arm index kan ook na inspanning gemeten worden. Tijdens deze test wordt ook duidelijk hoe lang men kan wandelen vooraleer de pijn optreedt en hoe lang er kan gestapt worden voordat de pijn je dwingt om te stoppen.

Doppleronderzoek + echografie

Met dit onderzoek meet men de enkel-arm index (Doppleronderzoek) en gaat men via een echografie na waar de vernauwing zit en hoe dicht de slagader zit. Hiervoor brengt de arts een gel aan op de huid en werkt hij met geluidsgolven die worden omgezet naar beelden op de monitor. Dit dubbel onderzoek is volledig pijnloos en duurt ongeveer 30 tot 60 minuten.

WAT KAN JE ERAAN DOEN?

Stadia 1 & 2

leefstijl aanpassen & gesuperviseerd staptraining

WAT HOUDT DIT IN?

Aanpassing leefstijl

- *Stoppen met roken*: roken heeft rechtstreeks invloed op de vernauwing van de vaten. Onmiddellijk stoppen met roken is dus heel belangrijk. Bij de apotheker vindt men hulpmiddelen om het stoppen met roken te ondersteunen, zoals nicotinepleisters, nicotinekauwgum, mond-sprays, enz. De website <https://www.tabakstop.be/> biedt alle informatie over stoppen met roken en stelt ondersteuning voor via telefoon, coaching, brochures, Facebook, of de tabakstop-app voor smartphone. De huisarts kan u ook verwijzen naar een tabakoloog. De behandeling wordt gedeeltelijk terugbetaald.
- *Voldoende beweging*: bewegen is gunstig voor mensen met etalagebenen. Het is goed voor de bloedsomloop, de gemiddelde bloeddruk daalt, het bevordert de suikerstofwisseling, versterkt de spieren en versterkt de algemene conditie.
- Opnieuw of meer en beter bewegen doet men best op voorschrift, samen met een gespecialiseerde kinesitherapeut. Zie hiervoor ook blz. X
- *Gezonde en gevarieerde voeding en matig alcoholgebruik*:
- Zoveel mogelijk groenten en fruit en zo weinig mogelijk verzadigde vetten.
- Slechte cholesterol (LDL) door teveel verzadigde vetten leidt tot vernauwing van de aders. Ook zout moet men matig gebruiken: teveel zout kan de bloeddruk verhogen, wat dan weer slagaderverkalking bevordert. Alcoholgebruik moet men best beperken tot maximum één glas per dag.
- *Een gezond gewicht is belangrijk*: extra kilo's vragen veel van het hart en de bloedvaten. Een diëtist kan hier ondersteuning bieden.
- Kwetsuren aan de voeten vermijden: eelt mag nooit met scherpe voorwerpen verwijderd worden; blootvoets lopen wordt afgeraden om infecties te voorkomen. Wondjes niet verzorgen met bijtende stoffen zoals jodium. Een bezoek aan de huisarts is zeker aangeraden bij slecht genezende wondjes of druk- of eeltplekken. Hij stuurt je zo nodig door naar een pedicure.
- *Een goede voetverzorging*: de nagels recht knippen en niet te kort maar ook niet te lang laten groeien. Opletten voor kwetsuren! De huid van de voeten soepel houden met een verzachtende crème of olie maar niet tussen de tenen. Aandacht besteden aan goed passende kousen en schoenen. Voeten 's nachts warm houden maar nooit direct tegen een warmtebron leggen: door het verminderde gevoel zou men niet merken dat de huid verbrandt.

Gesuperviseerde staptraining/coaching

- Staptraining werkt het best onder begeleiding van een gespecialiseerde kinesitherapeut. De kinesitherapeut is ook een coach die de patiënt ondersteunt en aanmoedigt om de staptraining vol te houden zodat de best mogelijke resultaten behaald worden. Onder begeleiding van de kinesitherapeut wordt de pijnvrije stapafstand steeds groter en verbetert ook de conditie. Na een aantal weken intensieve staptraining bij de kinesitherapeut wordt de begeleiding stilaan afgebouwd en traint de patiënt steeds meer zelfstandig. Meestal wordt er na drie maanden al een goed resultaat behaald; het hele traject kan tot een jaar duren. Het belangrijkste advies is dat men moet blijven stappen, wandelen, bewegen!

- Resultaat

- **Na 3 maanden:** Na drie maanden de staptherapie op deze manier uitgevoerd te hebben, is een duidelijk effect merkbaar. Je pijnvrije stapafstand en de maximale stapafstand zijn toegenomen. Je bepaalt om de maand je maximale stapafstand.

- **Na 6 maanden:** Na zes maanden zijn je maximale stapafstand én algehele lichamelijke conditie aanzienlijk verbeterd. Het is mogelijk dat je door de klachten heen loopt, waarbij tijdens het lopen de klachten geleidelijk verminderen. Op den duur merk je dat er geen verbetering meer optreedt in de inmiddels fors toegenomen stapafstand. Het is van belang de staptherapie voort te zetten met de laatst behaalde maximale stapafstand. Op deze manier blijft je conditie en stapafstand goed en voorkom je een terugval. De toename van de maximale stapafstand is niet constant hetzelfde. Het kan op en neer gaan, dat is normaal. Blijf lopen, zeker ook na een tijdelijke terugval.

Wanneer je serieus aan intensieve staptherapie doet in combinatie met een gezonde leefstijl, kan bij zeven op de tien patiënten met etalagebenen een ballondilatatie of operatieve ingreep bespaard blijven. Geef daarom niet te snel op!

- Adviezen en tips voor een optimale staptherapie

- gebruik hulpmiddelen om de staptherapie te ondersteunen zoals een stapenteller, loopband. Het is ook prettig om je aan te sluiten bij een wandelgroep, thuis of op het werk.
- zorg voor goede en comfortabele schoenen, ter voorkoming van blessures. De ideale schoen is per persoon verschillend. Laat je daarom adviseren bij een goede sport- of schoenenwinkel. Controleer je voeten regelmatig. Neem bij slecht genezende wondjes contact op met je huisarts.
- draag makkelijk zittende kleding, die ook beschermt tegen bijvoorbeeld regen en harde wind.
- in het begin is het raadzaam individueel je staptrainingsprogramma uit te voeren. Je kunt je eigen tempo en trainingsroute aanhouden en hoeft geen rekening te houden met anderen. Kun je na verloop van tijd probleemloos een redelijke afstand afleggen, dan kan wandelen met je partner of een kennis plezieriger zijn.
- staptherapie vergt enig afzien. Het is belangrijk te weten dat de pijn geen kwaad kan voor de spieren of pezen.
- het is geen probleem een wandelstok te gebruiken tijdens de staptherapie. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je gaat leunen op de wandelstok. Goede ervaringen zijn gemeld met NordicWalking. Dit is een vorm van stappen met twee wandelstokken, waardoor naast de benen ook de armen en rug worden getraind.



**Staptherapie is te vergelijken met topsport.
Je moet iedere keer je grenzen verleggen.
Hoe meer je traint en hoe intensiever, hoe meer
resultaat het oplevert. Trainen loont altijd.**

WIE KAN JE DAARBIJ HELPEN? EEN ERKENDE KINESITHERAPEUT

- De erkende claudicatiotherapeut is een kinesitherapeut die hiervoor een speciale opleiding heeft gevolgd en zich hierin blijft bijscholen. Hij is het best geplaatst om patiënten met etalagebenen te begeleiden.
- De claudicatiotherapeut begeleidt de staptherapie.
 - Stappen helpt de pijnvrije afstand te vergroten.
 - Hoe meer je stapt, hoe beter het is, dus train zelf dagelijks het (buiten) stappen.
 - Het is belangrijk dat je het stappen blijft volhouden, plan structureel tijd in voor staptraining. Ervaring wijst uit dat een periode niet stappen, terugval in stapafstand betekent.
 - Staptherapie leidt in de meeste gevallen tot betere resultaten op lange termijn dan ballondilatatie en is een veilige behandeling.

Waar vind je een erkende claudicatiotherapeut?

Op de website <https://www.claudicatiocare.be/home/> vind je een erkende claudicatiotherapeut. Dit is een kinesitherapeut die een specifieke opleiding heeft gevolgd om patiënten met etalagebenen te begeleiden.

- Slecht weer? Sla je staptherapie niet over. Overweeg één van de volgende alternatieven:
- Traplopen: Door de trap in een regelmatig tempo op en af te lopen tot je pijnklachten optreden, ontstaat hetzelfde effect als bij stappen. Herhaal deze oefening driemaal per training.
- Steppen: Hiervoor kun je een traprede nemen of een ander voorwerp van vergelijkbare hoogte en stevigheid waarop je kunt staan. Je stapt beurtelings op en af de traprede. Je rust wanneer pijn optreedt. Herhaal ook deze oefening driemaal per training.
- Fitnessclub: Neem een abonnement op de fitnessclub en train op de loopband bij de sportclub of een fitnesscentrum.
- Oefeningen: Vraag je kinesitherapeut naar vervangende oefeningen.





TERUGBETALING VAN DEZE PRESTATIES?

Tot eind 2020 loopt een project rond claudicatio intermittens, gesteund door de Belgische overheid. Voor patiënten die vóór 31-12-2019 een behandeling opstarten, wordt de behandeling bij een erkende kinesitherapeut volledig terugbetaald tot 31-12-2020. De kinesitherapeut wordt rechtstreeks betaald door het project, zodat je als patiënt zelf niets moet betalen.

Na de coaching van de kinesitherapeut: verderzetten staptraining en correcte leefstijl.

Om het behaald resultaat te behouden, is het heel belangrijk om na de coaching door de kinesitherapeut de staptraining en de correcte leefstijl verder te zetten. Dit kan een ingrijpende aanpassing in het leven betekenen maar het kan ook een chirurgische ingreep vermijden! Deze aanpassing is niet eenvoudig maar met voldoende steun vanuit verschillende hoeken (arts, kinesitherapeut, tabacoloog, diëtist, pedicure, en de directe omgeving ...) kan dit een aantal extra jaren vitaal leven opleveren.

WAT KAN JE ERAAN DOEN?

Stadia 3 & 4

Doorverwijzing vaatspecialist voor verder onderzoek en eventueel chirurgische ingreep (stent...).

Misschien moet u voor een behandeling naar het ziekenhuis. Als u ook tijdens de rust pijn in uw been of voet voelt (stadium 3) of als u wonden aan uw voet heeft (stadium 4), zal uw arts u doorverwijzen naar een vaatspecialist.

Ballondilatatie

Bij het dilateren met een ballonnetje brengt men onder plaatselijke verdoving een katheter via uw lies in de vernauwde slagader. Aan de katheter zit een ballonnetje dat wordt opgeblazen op de plek van de vernauwing. De vaatwand rekt op waardoor het bloedvat wijder wordt en het bloed opnieuw kan doorstromen.

Stent

Als het bloed na een ballondilatatie nog steeds niet goed kan doorstromen, dan kan een stent worden geplaatst. Dit is een soort balpenveertje dat ervoor zorgt dat de vaatwand van de slagader niet terugveert. Zo houdt de stent de slagader in zijn opgerekte positie.

Een nieuw (kunst)vat of een omleiding (bypass)

Soms is het nodig om het vernauwde bloedvat te vervangen door een (kunst)vat. Hiervoor kan een eigen ader gebruikt worden of een kunststof prothese. Dit kan uitgevoerd worden met een minimaal invasieve ingreep (een ingreep via een kleine opening) of met een operatie. De vernauwing kan ook omzeild worden met het aanleggen van een omleiding, een bypass-operatie.

Uw arts bespreekt met u de mogelijkheden en beperkingen van de ingreep.

Colofon

De verantwoordelijke uitgever
→ Wetenschappelijke Vereniging
Vlaamse Kinesitherapeuten vzw

Bronmateriaal

→ Delen uit deze uitgave zijn
gebaseerd op de uitgave
"Verder met etalagebenen"
van de Hartstichting Nederland.

Copyright → Claudicatiocare.be

Drukkerij → GRAPHIUS NV

Jaar van uitgave → 2019

Illustrations → Freepik

→ Gerealiseerd met financiële middelen
van FOD Volksgezondheid (toelage om
het systematisch gebruik van Evidenced
Based Practice in de beroepsuitoefening
van de erkende gezondheidsbeoefenaars te
stimuleren voor een kwaliteitsvollere zorg).



ClaudicatioCare.be
staptraining & leefstijlbegeleiding