

Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waar voorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaarvervoer. Er is een bushalte pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.



Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met SMC Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.

Voor meer informatie over etalagebenen:

WWW.SMC-RIJNLAND.NL

Wij zijn een gecertificeerde:



ETALAGE BENEN

CLAUDICATIO INTERMITTENS



T 071 - 341 1312

www.smc-rijnland.nl
E info@smc-rijnland.nl
Oosterkerkstraat 1
2315 SR Leiden

OLYMPISCH NETWERK
ZUID-HOLLAND
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u
centraal staat.

Wat is claudicatio Intermittens of: wat zijn etalagebenen?

Tijdens het lopen hebben de beenspieren meer zuurstof nodig dan in rust. Die zit in uw bloed, het transportmiddel in uw lichaam. Zuurstof wordt door bloedvaten (de slagaders) aangevoerd. Als u sneller loopt of een heuvel opgaat, gebruikt u meer zuurstof. De klachten ontstaan doordat bij etalagebenen de slagaders van het been door aderverkalking vernauwd zijn. De vernauwing zorgt voor een verminderde aanvoer van bloed en dus van zuurstof naar de beenspieren. Dat zorgt voor pijnklachten tijdens het lopen, in uw voet, kuit, dijbeen of bil, afhankelijk van de plaats van de bloedvatvernauwing. Als u stilstaat, komen de spieren tot rust en kan het zuurstoftekort worden aangevuld. De klachten nemen dan weer af. Bij extra inspanning, bijvoorbeeld tempoversnelling, zullen de klachten eerder optreden omdat er dan meer zuurstof wordt gevraagd. Ook bij een lage temperatuur zijn er sneller klachten omdat de bloedvaten door de kou iets samentrekken.

Problemen en klachten

De pijn die optreedt tijdens het lopen kan uw dagelijks leven behoorlijk verstoren, zowel thuis, op uw werk, als in uw sociale contacten. Bovendien vermindert uw conditie als u door de klachten te weinig beweegt. Als de aandoening langer bestaat kunt u ook last krijgen van koude voeten, het ontbreken van een onderhuidse vetlaag of verdikte teennagels. Wondjes aan voet of been genezen minder goed en gaan soms zweren.

Risicofactoren voor het ontstaan van etalagebenen

Wat voor hart- en vaatziekten in het algemeen geldt, gaat ook op voor 'etalagebenen'. Roken is de grootste risicofactor. Wie een hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte in het bloed of suikerziekte heeft, kan eerder etalagebenen krijgen. Ook overgewicht en te weinig beweging zijn risicofactoren. Soms 'zit het in de familie' en kunt u er weinig aan doen. Meerdere risicofactoren versterken elkaar.

Behandeldoelen

- vergroten van de pijnvrije en maximale loopafstand
- verhogen van de pijntolerantie
- verbeteren van het uithoudingsvermogen
- verminderen van angst voor inspanning en pijn
- verbeteren van het looptaempo

Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?

Door de pijn bent u geneigd minder te bewegen waardoor de klachten alleen maar verergeren. De fysiotherapeut helpt u om in beweging te blijven en de problemen door etalagebenen te verminderen in uw dagelijkse leven. Samen streeft u naar een zo groot mogelijke zelfstandigheid.

Advies

Het geven van de juiste informatie en goede voorlichting is een essentieel onderdeel van de fysiotherapeutische behandeling van etalagebenen. Om blijvend resultaat te boeken, is immers vaak een verandering van uw gedrag nodig. Het is daarom van belang dat u begrijpt waarom de fysiotherapeut u een bepaald advies meegeeft.

Wij zijn aangesloten bij het:



ClaudicationNet
landelijk netwerk looptherapie

