

Etalageziekte

Claudicatio intermittens

Inleiding

De vaatchirurg heeft geconstateerd dat de pijn die u in de benen krijgt bij het lopen, wordt veroorzaakt door verminderde bloeddoorstroming van een slagader in het been of in de buik. Dit komt door een vernauwing in een bloedvat. Hier leest u informatie en een aantal adviezen over wat u zelf kunt doen om deze klachten te verminderen. Bij het opvolgen van deze adviezen verbeteren bij veel patiënten de klachten.

Klachten

De vernauwing in het bloedvat zit altijd hoger dan de plaats waar u de pijn voelt. Pijn in de bilstreek ontstaat bij vernauwing van de buikslagader of bekenslagader. Pijn in de kuit ontstaat bij vernauwing in de bovenbeenslagader. De plaats van de pijn zegt iets over de plaats van de vernauwing. Toch zijn aanvullende onderzoeken nodig om de precieze plaats te bepalen. De arts vertelt u welke onderzoeken bij u worden gedaan. Voor meer informatie over de onderzoeken, zie de patiënteninformatiekaart 'Vaatonderzoeken'.

De pijn kan zo hevig zijn dat doorlopen niet meer mogelijk is, u moet dan stil staan. Hier komt de naam 'etalageziekte' vandaan. Na even rusten kunt u een stukje verder lopen, tot u weer moet stilstaan. Dit verschijnsel heet 'claudicatio intermittens' (letterlijk: hinken met tussenpozen). Soms kan dit verergeren naar 'rustpijn'.

Rustpijn of nachtelijke pijn betekent dat door ernstige vernauwingen in de slagaders de zuurstofvoorziening van de beenspieren ernstig is verstoord. De pijn kan zo erg zijn dat u er wakker van wordt. Soms is het zelfs onmogelijk om in liggende houding te slapen. De pijn zakt af als u even gaat rondlopen, soms is het al voldoende om de onderbenen uit bed te laten afhangen.

Wat kunt u zelf doen?

Uw klachten kunnen voor een deel verminderen door het opvolgen van een aantal adviezen. Deze adviezen zijn:

- stoppen met roken;
- indien nodig vermageren, in overleg met de chirurg;
- samenstelling van uw voeding veranderen bij een te hoog cholesterol- en vetgehalte in uw bloed;
- voldoende lichaamsbeweging.

Stop met roken

Roken geeft vaatvernauwing. Als u rookt kunt u door te stoppen alvast één van de oorzaken van vaatvernauwing wegnemen.

Cholesterol- en vetgehalte

Als u te zwaar bent of als het cholesterol- en vetgehalte van uw bloed te hoog is, kan de chirurg u naar de diëtist verwijzen. Zij kan u adviseren over de hoeveelheid voedsel en de samenstelling van de maaltijden. Met name het cholesterol- en vetgehalte zijn van belang.

Wandelen

Ook is het belangrijk voldoende te bewegen door bijvoorbeeld te wandelen. Hierdoor neemt de lichaamsverbranding toe, waardoor u samen met het dieet eerder uw ideale lichaamsgewicht bereikt. Bewegen bevordert tevens de bloedcirculatie, en dan met name de bloedstroom via zijtakken ('collateralen') van de vernauwde bloedvaten.

Met wandelen wordt het beste resultaat behaald als u minstens twee keer per dag, speciaal om de benen te oefenen, probeert een langere afstand te wandelen. Zorg voor prettige, voldoende ruim zittende schoenen met rubberen zool en goede pasvorm van de voetzool. Tel één keer per week het aantal passen of meters dat u zonder pijn kunt lopen en het aantal passen of meters dat u nog door kunt lopen met pijn in het been. U mag als de pijn begint op te komen nog best proberen door te lopen om het been een extra prikkel te geven voor het ontwikkelen van de zijtakken. Verder kunt u uw boven- en onderbeenspieren oefenen op een hometrainer. De arts kan u ook aanmelden voor een looptraining op de polikliniek.

Andere behandelingsmogelijkheden

Mochten uw klachten na het opvolgen van deze adviezen niet of onvoldoende verbeteren, dan is er nog een aantal andere behandelingsmogelijkheden. De arts zal deze mogelijkheden met u bespreken.

Vragen of meer informatie

Als u vragen heeft kunt u ons bellen. Vaatchirurgie is bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.00 via het telefoonnummer (050) 361 28 49.

Aantekeningen

B105-1705/mei 2017