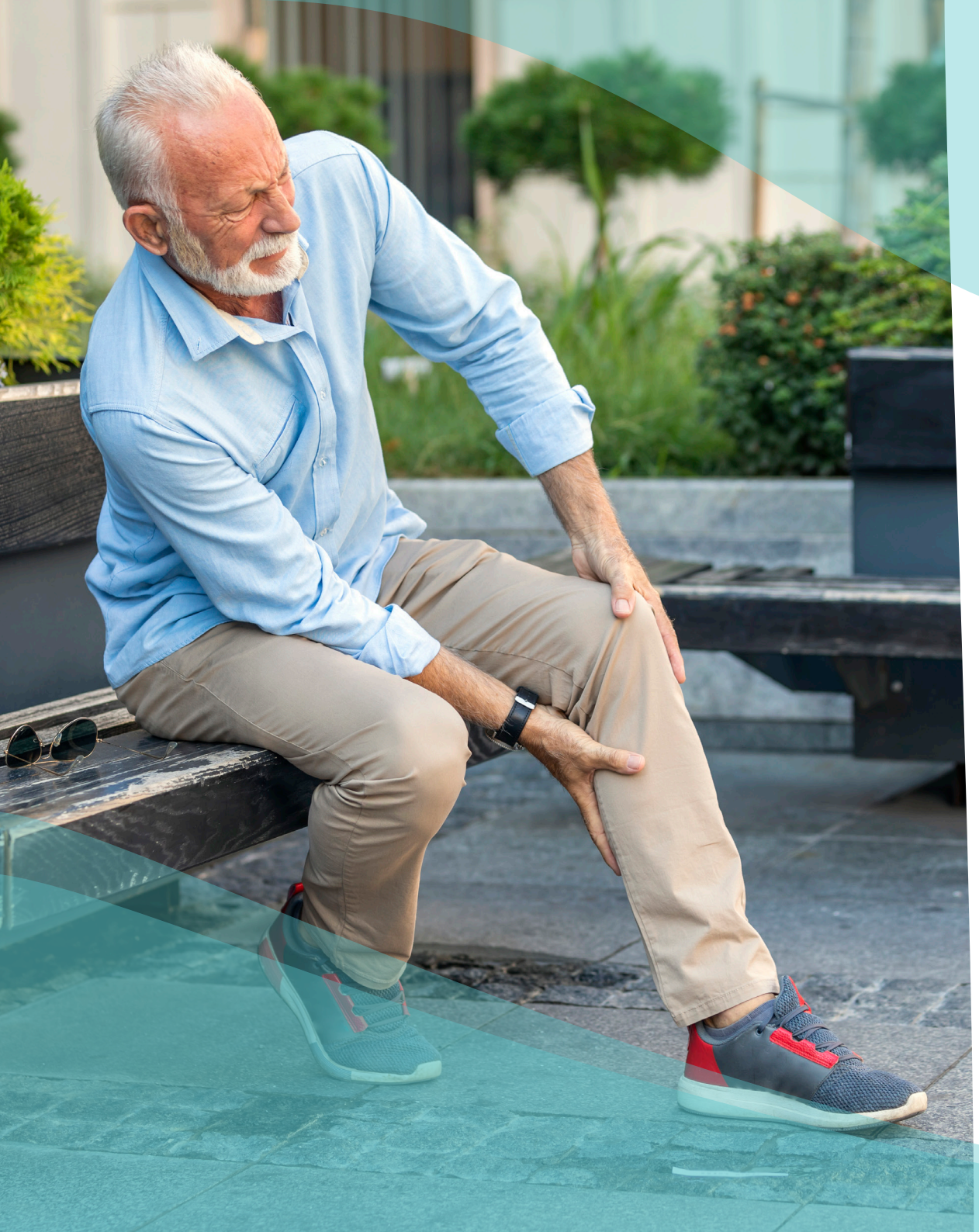

Etalagebenen

In het kort:

- Als je etalagebenen hebt, voelen je benen tijdens het lopen pijnlijk en moe aan.
- Je kunt ook last krijgen van koude voeten en verdikte teennagels; wondjes herstellen minder snel.
- Etalagebenen krijg je door een vernauwing van de slagaderen door aderverkalking.
- De klachten verdwijnen als je een poosje stilstaat.
- Het is goed om (ook bij pijn) te blijven lopen. Dit is niet schadelijk.
- Risicofactoren zijn: roken, een ongezonde leefstijl (manier van leven), erfelijkheid, hoge bloeddruk, suikerziekte (diabetes) en verhoogd cholesterol.
- Stoppen met roken, voldoende bewegen en gezond eten helpen tegen etalagebenen.
- Fysiotherapeuten kunnen een training geven speciaal voor mensen met etalagebenen. Dit om je helpen bij een gezonde manier van leven.

Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie

Wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen?

De fysiotherapeut heeft een speciale training gevolgd om mensen met etalagebenen te behandelen. Door middel van looptherapie verbeter je de doorbloeding, coördinatie en de conditie van je spieren. Dit is een veilige en goede behandeling. Door de training verbeteren ook de pompfunctie van je hart en de werking van je longen – en daarmee je hele fitheid. De fysiotherapeut helpt ook bij bijvoorbeeld het stoppen met roken, gezonde voeding en meer bewegen.

De behandeling van etalagebenen

Een speciaal geschoolde fysiotherapeut kan je het beste helpen bij last van etalagebenen. Hart-, vaat-, en longfysiotherapeuten zijn extra opgeleid in het geven van training bij etalagebenen. Door deze behandeling is een operatie meestal niet nodig. Soms is een operatie (dotteren of een bypass) in het ziekenhuis toch nodig. Na de operatie kun je naar de fysiotherapeut voor hulp bij je herstel.

De behandelperiode duurt ongeveer 1 jaar. De fysiotherapeut speelt tijdens dat jaar steeds minder een rol. Uiteindelijk ga je helemaal zelf kunnen trainen. Binnen de behandeling is er ook aandacht voor stoppen met roken, gezonder eten, medicijnen/pillen en zelf kunnen trainen. Het is belangrijk om de gezonde leefstijl vast te houden als de training is afgelopen.

Wat kun je zelf doen?

- **Als je nog rookt, is het (extra) slim om hiermee zo snel mogelijk te stoppen.**
- **Door roken beschadig je je bloedvaten. Hierdoor krijg je sneller klachten en blijf je langer last houden.**
- **Daarnaast is het belangrijk om gezond te eten. Ook hierdoor nemen de klachten bij het lopen af.**
- **Controleer je voeten regelmatig op wondjes.**
- **Vooral als je ook suikerziekte hebt. Meld dan een wondje direct bij je (huis)arts of fysiotherapeut.**
- **Tot slot is het belangrijk om in beweging te komen.**
- **Lopen is goed, zelfs als het pijn doet.**
- **Dit voelt natuurlijk niet prettig, maar de pijn betekent niet dat er iets kapotgaat. Door elke dag te wandelen of op een andere manier te bewegen, verbeter je de bloedtoevoer naar je benen.**
- **Na een tijdje zal je merken dat je steeds langer zonder klachten kunt bewegen.**

De fysiotherapeut zal je klachten in kaart brengen om erachter te komen wat je zelf nog meer kan doen.

Kijk op www.fysiotherapie.nl voor een fysiotherapeut bij jou in de buurt.