

-Kunnen wij iets voor u betekenen?

Wij hebben een speciale training voor mensen met etalagebenen. Dit is een veilige, effectieve behandelmethode.

Onder begeleiding verbetert u de doorbloeding, coördinatie en het uithoudingsvermogen van uw spieren.

Door de training verbeteren ook de pompfunctie van uw hart en uw longfunctie – en daarmee uw algehele fitheid. In de training is ook aandacht voor stoppen met roken, gezonder eten, medicatie en zelfstandig trainen. Het is belangrijk om de gezondere leefstijl vast te houden als de training is afgelopen.

Dankzij de speciale training is een operatie meestal niet nodig. Een enkel keertje is een ingreep (dotteren of een bypass) in het ziekenhuis toch noodzakelijk. Na de operatie kunt u bij ons terecht voor hulp bij uw herstel.

Vraag naar onze mogelijkheden

Meer informatie

Onze geriatriefysiotherapeut is geregistreerd in het kwaliteitsregister van het KNGF en heeft een nascholing gevolgd op het gebied van fysiotherapie bij perifere arterieel vaatlijden.

Naast geriatiefysiotherapie bieden wij u in ons gezondheidscentrum alle vormen van fysiotherapie en kunt u terecht voor diëtetiek, ergotherapie, psychologie, bewegingsanalyse, (sport)adviseren en coaching.

Bron: <https://www.defysiotherapeut.com/aandoeningen-en-klachten/etalagebenen/>

 **Gezondheidscentrum**
praktijk voor fysiotherapie

St. Bavostraat 27 A
4891 CG Rijsbergen
Tel: 076 596 3914
www.gezondheidscentrumsligchers.nl
info@fysiotherapiesligchers.nl

 **de Fysiotherapeut**



Gezondheidscentrum

Etalage benen



Heeft u last van pijn in uw benen?

Uw lichaam verdient de beste behandeling!





Wat zijn etalagebenen?

Het Latijnse 'claudicatio intermittens' betekent letterlijk: met tussenpozen mank lopen. In de volksmond noemen we dit etalagebenen.

Etalagebenen is een vorm van het zogenaamde 'perifeer arterieel vaatlijden' (PAV), ofwel: er is iets met de bloedvaten, maar dan wel flink ver bij het hart vandaan. PAV ontstaat door vernauwing in de slagaderen vanwege slagaderverkalking. Roken verhoogt het risico op etalagebenen, evenals suikerziekte, een te hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, overgewicht en gebrek aan beweging. Ook erfelijkheid speelt een rol. De risicofactoren versterken elkaar. Dus iemand die rookt én overgewicht heeft, loopt meer kans op PAV. Dat is ook het geval als een van de ouders op jongere leeftijd een hart- of vaatziekte heeft (gehad). Etalagebenen komen vaker voor op latere leeftijd. Het is belangrijk om niet met deze klachten door te blijven lopen. Zonder de juiste behandeling zullen de klachten aanhouden en in veel gevallen juist langzaam toenemen.

Risicofactoren



Klachten bij etalagebenen

Uw benen voelen bij inspanning verkrampd en vermoeid aan en deze klachten verdwijnen als u stopt met bewegen.

Vaak ontstaan de klachten bij lopen, maar de klachten kunnen ook ontstaan tijdens bijvoorbeeld fietsen of traplopen.

Sommige mensen krijgen al klachten als ze normaal bewegen, anderen pas bij intensievere beweging. U kunt ook last krijgen van koude voeten en/of verdikte teennagels. Wondjes aan je voeten of onderbenen herstellen minder snel en gaan eerder zweren.

De klachten kunnen per dag wisselen, maar zullen op lange termijn toenemen, dat wil zeggen, zonder de juiste behandeling.

Verkramping en vermoeid



Behandeling van etalagebenen

De huisarts kan (laten) onderzoeken of de bloedvaten in uw benen vernauwd zijn. Dit gebeurt door het vergelijken van de bloeddruk in armen en enkels.

Met etalagebenen word u meestal doorverwezen naar een gespecialiseerde fysiotherapeut. Onze fysiotherapeuten zijn specifiek geschoold in het geven van training bij etalagebenen. Dankzij deze behandeling is een operatie meestal niet nodig. Een enkele keer is een ingreep (dotteren of een bypass) in het ziekenhuis toch noodzakelijk.



Trainen