

Claudicatio intermittens



'Stop smoking, keep walking'

Revalidatiecentrum AZ Nikolaas

Claudicatio intermittens:

Bij claudicatio intermittens vermindert de bloedtoevoer naar de spieren in de benen door atherosclerose (vetafzetting in de bloedvaten) in de slagaders. Hierdoor ontstaat er tijdens het stappen een verkrampende pijn t.h.v. de onderste ledematen. Deze pijn gaat spontaan weer over in rust.

Behandeling:

Een eerste stap in de behandeling van claudicatio is gezonder gaan leven: stoppen met roken, minder vet en suikers eten, meer bewegen, Deze slechte gewoontes werken immers de atherosclerose in de hand.

Andere behandelingen omvatten medicatie en operatieve ingrepen. Hierover kan u meer informatie verkrijgen bij uw huisarts en de vaatchirurg.

Tenslotte is uit tal van studies gebleken dat stapoefeningen een heel belangrijke pijler zijn in de therapie. Vooral oefenen onder begeleiding heeft veel effect op het verbeteren van de bloeddorstrooming in de benen.

Binnen het revalidatiecentrum van AZ Nikolaas werd er een specifiek oefenprogramma uitgewerkt voor patiënten met claudicatio intermittens. In eerste instantie worden het vergroten van uw pijnvrije wandelafstand en het verhogen van de stapsnelheid beoogd. Ook uw algemene uithouding zal verbeteren wat uw gezondheid ten goede komt. Er wordt tevens informatie verschaft over de aanpassingen van uw levenswijze om tot een gezondere en actievere levensstijl te komen.

Het programma:

Er wordt 3 x per week geoefend.

De duur van een sessie hangt af van uw mogelijkheden en zal ook evolueren naargelang de vorderingen die u maakt. Er wordt naar gestreefd dat u tijdens de therapieessessie een half uur oefent op het stappen. Daarnaast traint u ook op toestellen om uw kracht en algemene conditie te verbeteren.

U krijgt bovendien 'huiswerk' mee en een scoreformulier waarmee u uw vorderingen kan opvolgen.

De training dient minimaal 3 tot 6 maanden volgehouden te worden om een maximaal effect te bekomen.

Bij aanvang en na 3 maanden worden een aantal eenvoudige testjes afgenomen zodat de evolutie kan gemeten worden.

Het uiteindelijke doel is dat uw levenskwaliteit in zijn verschillende aspecten verbetert.

Praktische informatie:

- Doorverwijzing via de vaatchirurg of de huisarts bij pijn tijdens het stappen welke verdwijnt in rust of na een operatieve ingreep.
- In overleg met de revalidatiearts wordt dan een oefenprogramma opgesteld.
- Het grootste deel van de kosten wordt gedragen door het ziekenfonds. U betaalt zelf enkel het wettelijke remgeld. Dit bedrag kan verschillen van persoon tot persoon.

Voor verdere inlichtingen kan u het revalidatiecentrum contacteren op het nummer 03/7602244 of via email:

revalidatie.sint-niklaas@aznikolaas.be
<http://www.aznikolaas.be/revalidatie>