

Praktijkbulletin, nr. 4: etalagebenen

In dit bulletin informeren wij u graag over het begrip etalagebenen. Iedereen kent uiteraard in zijn of haar omgeving wel mensen met het probleem dat slechts korte stukjes wandelen nog mogelijk is. Na een stuk lopen in de stad of in het bos komt er kramp, pijn of vermoeidheid in de benen en telkens moet men even stilstaan om de klacht te kunnen laten afnemen. Dit kan wijzen op claudicatio intermittens, beter bekend als etalagebenen. Het wordt zo vaak genoemd omdat al winkelend telkens even gestopt moet worden om bij te komen, zogenaamd om even in de etalage te kunnen kijken.....

Wat is claudicatio intermittens ?

De beenspieren hebben tijdens het wandelen meer energie nodig dan in rust. Energie om te kunnen lopen zit in de vorm van zuurstof in het bloed. De bloedbaan is het transportsysteem in ons lichaam en zo wordt dus via de bloedvaten in de benen energie naar de beenspieren vervoerd. De klachten ontstaan doordat bij etalagebenen de bloedvaten van het been vernauwd zijn. Vernauwing leidt tot verminderde aanvoer van bloed en dus ook van energie. Tijdens het wandelen worden de spieren ook telkens aangespannen opdat er nog weer meer spanning in de benen zal ontstaan. Als u stilstaat komen de spieren tot rust, tot ontspanning en leidt dit weer tot een verbeterde circulatie. Dan wordt het tekort aan energie weer aangevuld en nemen de klachten snel weer af.

Wat is er te doen bij etalagebenen ?

Wanneer u veel pijnklachten heeft, bent u altijd geneigd om minder te gaan bewegen. Dit wordt voor een deel ingegeven door het ervaringsfeit tijdens het wandelen en het effect dat wanneer men even stopt, men ook voelt dat de klachten afnemen. Echter minder bewegen leidt juist tot toename van de klachten. Met een gericht bewegingsadvies, en mogelijk over een korte periode wat gerichte fysiotherapeutische adviezen, kan de lokale en algemene conditie positief worden beïnvloed. Via gerichte oefentherapie worden krijgen de spieren een betere conditie met meer kracht en uithoudingsvermogen. Middels looptraining zal een geforceerde manier van lopen (aangeleerd om de pijn proberen te vermijden) ook worden gecorrigeerd. Op termijn zullen de problemen in het dagelijks leven als gevolg van de etalagebenen verminderen.