



Looptraining

bij etalagebenen

U heeft de diagnose etalagebenen (ook wel claudicatio intermittens genoemd) gekregen. De beste behandeling tegen etalagebenen is looptraining. De looptraining kunt u zelfstandig doen, maar sommige patiënten hebben daar in het begin toch wat hulp en/of begeleiding bij nodig. Ook is uit onderzoek gebleken dat ondersteuning door een fysiotherapeut bij de looptraining betere resultaten geeft dan alleen zelfstandig oefenen. En zorgverzekeraars erkennen dit dan ook als de beste eerste behandeling. In ieder geval in het eerste jaar wordt deze training vergoed (2022).

De vaatchirurg maakt een verwijzing naar een Chronisch ZorgNet therapeut. Deze fysiotherapeut is gespecialiseerd in het begeleiden van looptherapie bij etalagebenen. Dit wordt gesuperviseerde looptherapie (GLT) genoemd. Samen met de doktersassistente kiest u een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Chronisch ZorgNet is een landelijk netwerk van fysiotherapeuten, gespecialiseerd in de behandeling van etalagebenen, longaandoeningen en/of hartproblemen in combinatie met leefstijlbegeleiding. De Chronisch ZorgNet fysiotherapeut volgt scholing en is op de hoogte van de laatste ontwikkelingen. Samen met deze fysiotherapeut stelt u een persoonlijk doel op waar u onder begeleiding aan gaat werken. Maar ook zult u zelf moeten gaan trainen. Dat is misschien nieuw voor u en lijkt op dit moment misschien wel onmogelijk. Maar, vele duizenden patiënten gingen u met succes voor. De Chronisch ZorgNet therapeut zal u op weg helpen met een trainingsschema voor thuis.

Wilt u meer informatie over etalagebenen en de behandeling ervan? Kijk dan op www.etalagebenen.nl.

Wat is looptraining?

U heeft een afwijking in één van de slagaders naar of in uw benen. Die afwijking komt doordat nicotine, vet en verkalking in de wand van de slagader wordt afgezet. Meestal zorgt slagaderverkalking (atherosclerose) ervoor dat de slagader vernauwt of zelfs helemaal afsluit. Daardoor kan er minder bloed door de slagader stromen. Hierdoor schiet de bloedtoevoer en dus de zuurstofvoorziening van de benen tekort. Bij een gebrek aan zuurstof ontstaat verzuring van de spieren, wat een krampende pijn geeft. Het gevolg daarvan kan zijn dat u na een stukje lopen pijn krijgt in de kuit. Als u eventjes rust, zakt de pijn af en kunt u weer een stukje verder lopen.

Het doel van de looptraining is om de doorbloeding en de vorming van kleinere bloedvaten in de benen te stimuleren en te verbeteren. Wanneer u loopt, hebben de spieren meer zuurstof nodig, maar de normale toevoerwegen zijn bij u verstopt of vernauwd. Het lichaam zoekt dan naar andere manieren om die zuurstof toch aan te voeren en dat gebeurt via sluiproutes die ook wel 'collateralen' genoemd worden. Collateralen zijn bloedvaatjes in de spieren die dan de functie van de vernauwde bloedvaten deels overnemen. Door de loopoefeningen kunt u het ziekteproces afremmen en soms zelfs stilzetten. Ook wordt de afstand die u kunt lopen door de looptraining groter.

Wat kunt u verwachten van de looptraining onder begeleiding

De looptherapie en leefstijlbegeleiding begint met een 'intake' gesprek (eerste gesprek) bij een Chronisch ZorgNet fysiotherapeut die is gespecialiseerd in etalagebenen. Tijdens dit gesprek worden de klachten en beperkingen met bewegen die u heeft besproken. Ook zal de maximale loopafstand die u kunt lopen en uw conditie worden bepaald. Hiervoor krijgt u een test op een loopband of een andere aangepaste test. Tijdens het traject zal deze test meerdere keren worden herhaald om te bepalen hoe u vooruitgaat.

Persoonlijk trainingsschema

Met de resultaten van de looptest en de klachten die u aangeeft stelt de therapeut samen met u een persoonlijk trainingsschema op. De eerste weken van dit schema zijn zeer intensief. U traint dan zo'n 2 tot 3 keer per week. Het trainingsschema bestaat niet alleen uit lopen, maar ook uit fietsen, spierversterkende oefeningen en als dat nodig is aanpassing van uw looppatroon. Langzaam wordt de begeleiding afgebouwd en moet u zelfstandig gaan trainen. U krijgt hiervoor een trainingsschema. Tijdens het lopen kunt u pijn ervaren. Om effectief te trainen, is het belangrijk om 'door de pijn heen te lopen'. Dit is niet schadelijk voor het lichaam en verergert de aandoening niet.

Deze behandeling, activeert een 'reserve' mechanisme in het lichaam en bij 3 op de 4 patiënten nemen de klachten duidelijk af.

Gezonde leefstijl

Tijdens het traject besteedt de fysiotherapeut ook aandacht aan leefstijlfactoren, zoals roken en gezonde voeding. Onderzoek heeft aangetoond dat het stoppen met roken en eten van gezonde voeding de klachten kunnen verminderen. Om ervoor te zorgen dat de resultaten die u behaalt met de trainingen blijven is het heel erg belangrijk om het trainingsschema vol te houden. Ook is het belangrijk dat u een gezonde leefstijl ontwikkelt. Ook na het behandeltraject is het belangrijk om een gezonde en actieve leefstijl te behouden, anders kunnen de opgebouwde resultaten verloren gaan.

Vergoeding

Er worden 37 behandelingen 'gesuperviseerde looptherapie (GLT)' in 1 jaar vergoed vanuit de basisverzekering (peiljaar 2022). U heeft hiervoor een verwijzing van de huisarts of medisch specialist nodig. U heeft dus geen aanvullende verzekering nodig om dit traject fysiotherapie vergoed te krijgen. U moet alleen wel de eerste rekeningen vanuit uw eigenrisico betalen. Zijn de 37 behandelingen uit de basisverzekering gebruikt en het traject gesuperviseerde looptherapie is nog niet afgesloten? Dan kan men gebruik maken van de aanvullende verzekering als deze is afgesloten.

Heeft u vragen? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Aanvullende informatie

Folders

- *Looptraining. Lopen...Lopen...Lopen.* Uitgave van De Hart & Vaatgroep.
- *Vernauwing van de slagaders in de benen (etalagebenen).* Uitgave van de Nederlandse Hartstichting
- *Etalagebenen (claudicatio intermittens)* Spaarne Gasthuis

Websites

www.harteraad.nl
www.chronischzorgnet.nl
www.etalagebenen.nl
www.hartstichting.nl

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.

Heeft u vragen vóór of na de behandeling in het ziekenhuis, of doen zich thuis problemen voor, neem dan contact op met de polikliniek chirurgie. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet, of stel de vragen alvast aan uw behandelaar via MijnSpaarneGasthuis.nl.

- Polikliniek chirurgie maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0020
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met:
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid (023) 224 4880

Niet dringende vragen kunt u stellen tijdens de controle op de polikliniek of de belafpraak of via Mijnspaarnegasthuis.nl.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl