

Etalagebenen, Claudicatio Intermittens, Vaatvernauwing benen

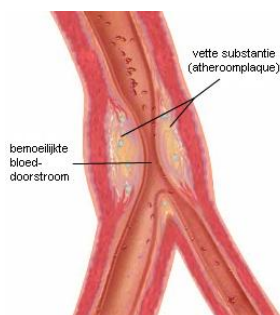


Inleiding

De term claudicatio stamt af van het Latijnse woord voor mank lopen. Dit mank lopen komt door pijn in de benen. Omdat het mank lopen in perioden optreedt en niet steeds aanwezig is wordt van claudicatio intermittens gesproken (intermitterend betekent met tussenpozen verschijnend). Claudicatio komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.

Oorzaak

Tijdens het lopen hebben de spieren extra zuurstof nodig. Zuurstof zit in het bloed en wordt door de bloedvaten aangevoerd. Bij claudicatio zijn de bloedvaten van het been vernauwd. Tijdens het lopen stroomt er daardoor te weinig bloed door het been. De spieren krijgen te weinig zuurstof en daardoor ontstaan klachten



Door stil te staan komen de spieren tot rust. De bloedstroom krijgt dan de kans het zuurstoftekort

aan te vullen. Daardoor verdwijnen de klachten. De Nederlandse term etalagebenen is hiervan afgeleid: mensen met claudicatio moeten tijdens het lopen regelmatig rust houden vanwege de pijn, zogenaamd om een etalage te bekijken. Sneller lopen of een helling oplopen kost meer inspanning, er ontstaan dan eerder klachten. Ook als het koud is, trekken de bloedvaten door de kou samen en ontstaan eerder klachten.

Claudicatio wordt primair veroorzaakt door een aandoening die bekend staat als atherosclerose (aderverkalking). Hierbij is de binnenwand van de bloedvaten in de benen en elders in het lichaam dikker geworden, wat resulteert in vaatvernauwing. Door de vaatvernauwing kan er minder zuurstofrijk bloed naar de beenspieren worden gevoerd.



Verstopping van de slagader van het bovenbeen.

Met name tijdens lichamelijke inspanning ontstaat er zo een zuurstoftekort in de spieren. Deze spieren functioneren normaal wanneer ze niet worden gebruikt, maar bij lopen of rennen ontstaan klachten door zuurstofgebrek.

Vooral rokers krijgen met atherosclerose te maken. Andere risicofactoren zijn onder meer een vetrijk dieet, diabetes, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, overgewicht en een voorgeschiedenis van een hartziekte of het veel voorkomen van hart- en vaatziekten in de familie.

Verschijnselen

Bij claudicatio ontstaat tijdens het lopen pijn, kramp of een doof of moe gevoel in het been. De klachten kunnen in de voet, de kuit, het dijbeen of de bil optreden. Bij stilstaan verdwijnen de klachten. Bij weer verder lopen beginnen de klachten na eenzelfde loopafstand opnieuw.

De pijn is vaak krampend. Tevens kan een beklemmend, of vermoeid gevoel ontstaan. Ook kunnen spasmen (spiersamentrekkingen) optreden in bovenbeen, kuit of bil. Het onaangename gevoel treedt op in de spiergroepen, niet in de gewrichten.

Andere verschijnselen van de aandoening zijn onder meer koude voeten of benen, haaruitval en een glimmende huid op de benen en moeilijk te voelen hartkloppingen in de aders van de benen. Eenvoudige wonden aan de benen genezen over het algemeen slecht en worden makkelijk chronisch.

De pijn door claudicatio kan bij steeds minder inspanning optreden, totdat die uiteindelijk ook in rust aanwezig is. Deze aandoening staat bekend als rustpijn. De toestand kan zelfs verslechteren totdat

bijvoorbeeld de tenen afsterven (gangreen).

Behandeling

Naast voedingsadviezen kan behandeling met medicijnen nodig zijn om het cholesterol in het bloed en de bloeddruk te verlagen.

Wanneer de dagelijkse activiteiten door de claudicatioklachten ernstig worden beperkt, zijn ingrijpendere behandelingen nodig. Zo kunnen de vernauwingen operatief gecorrigeerd worden, bijvoorbeeld door te dotteren of door een bypass (omleiding) aan te leggen. Niet alle patiënten met claudicatio hebben baat bij dergelijke ingrepen.

Wat kunt u zelf doen?

De doorstroming van het been, en dus de pijnvrije periode, is te verbeteren door te stoppen met roken, het cholesterol te verlagen en te wandelen. Voedingsadviezen (bijvoorbeeld weinig vet en matig met alcohol) kunnen helpen het cholesterol te verlagen. De bloedtoevoer naar de benen is te verbeteren door regelmatig te wandelen. Loopoefeningen zorgen ervoor dat de bloedstroom door de kleinere vaten toeneemt.



Geleidelijk ontstaan er 'sluiproutes' die het bloed om de vernauwde vaten heen leiden. Op deze manier worden de benen weer beter van bloed voorzien. De spieren krijgen meer zuurstof en klachten treden minder gauw op. Na verloop van tijd kunnen grotere afstanden afgelegd worden voordat de klachten optreden. Het is belangrijk drie keer per dag de wandeloefeningen te doen en dit minstens zes maanden vol te houden.

De prognose bij claudicatio intermittens is over het algemeen gunstig. Als iemand stopt met roken, gezonder gaat leven en voor zijn diabetes of hoge bloeddruk behandeld wordt, stabiliseert of verbetert de aandoening vaak na verloop van tijd. Door met beleid te oefenen kan iemand vaak op termijn weer langere afstanden zonder pijn afleggen.

© 20011, M.E. Leijnse Uitgegeven in eigen beheer. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder onder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.