

Etalagebenen?

Neem een belangrijke stap in de goede richting!
Bewegen en een aangepaste leefstijl verbetert
de stapafstand én de algemene gezondheid!



ClaudicatioCare.be
oefentherapie & leefstijlbegeleiding





Pijnlijke benen tijdens het stappen?

Voel je pijn in de benen die aanvoelt als krampen wanneer je stapt? Moet je geregeld stoppen totdat de pijn overgaat? Heb je last van koude voeten, bleekheid van de huid en/of verdikte teennagels? Of van wondjes aan de voeten of onderbenen die niet snel genezen of sneller zweren?

Indien je deze klachten herkent, is het mogelijk dat je lijdt aan **claudicatio intermittens**. Het wordt in de volksmond etalagebenen of rokersbenen genoemd: patiënten blijven vaak stilstaan voor etalages omdat ze pijn krijgen bij het stappen. Deze pijn is een gevolg van een vernauwing of afsluiting van een slagader naar of in de benen.

Wat zijn de risicofactoren voor etalagebenen?

- Risico stijgt naarmate de leeftijd
- Erfelijkheid
- Roken
- Diabetes (suikerziekte)
- Een hoge bloeddruk
- Een hoog cholesterolgehalte
- Overgewicht
- Ongezond voedingspatroon
- Te weinig beweging

Wat kan je eraan doen?

Ga naar de huisarts en neem deze folder mee. Hij kan je doorsturen naar een claudicatiotherapeut (= kinesitherapeut die goed op de hoogte is van deze specifieke aandoening en de behandeling ervan)*.

Samen met de claudicatiotherapeut kan je via begeleide oefen- en staptherapie en leefstijlaanpassingen goede resultaten boeken en opnieuw pijnvrij stappen.

* De richtlijn voor de behandeling van claudicatio intermittens is gesuperviseerde staptraining.

Waar vind je een claudicatiotherapeut?

Op de website **www.claudicatiocare.be** vind je een claudicatiotherapeut in jouw regio, die ernaar streeft altijd op de hoogte te zijn van de laatste ontwikkelingen, op patiënten met etalagebenen optimaal te begeleiden.

Gerealiseerd met financiële middelen van het RIZIV onder artikel 56 van de wet op de verplichte Ziekteverzekering

ALLE INFORMATIE VIND JE OP

