

Etalagebenen?

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



ClaudicatioCare.be
staptraining & leefstijlbegeleiding

Pijnlijke benen tijdens het stappen?

- Voelt u pijn in de benen die aanvoelt als krampen wanneer u stapt?
Moet u geregeld stoppen totdat de pijn overgaat voordat u verder kunt stappen?
Hebt u last van koude voeten, bleekheid van de huid en/of verdikte teennagels?
Of van wondjes aan de voeten of onderbenen die minder snel genezen of sneller zweren?
- Indien u deze klachten herkent, is het mogelijk dat u lijdt aan claudicatio intermittens. Claudicatio intermittens wordt in de volksmond etalagebenen of rokersbenen genoemd: patiënten blijven veelvuldig stilstaan voor etalages omdat ze pijn ondervinden 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?

- De leeftijd: hoe ouder, hoe meer risico, erfelijkheid, mannelijk geslacht
- 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 erkende claudicatiotherapeut (= kinesitherapeut die specifieke opleiding volgde voor de behandeling van claudicatio intermittens)*.
- Samen met de claudicatiotherapeut kan je via begeleide oefen- en staptherapie en leefstijlaanpassingen goede resultaten boeken en opnieuw pijnvrij stappen.

Waar vind je een erkende claudicatiotherapeut?

- Op de website <https://www.claudicatiocare.be/home/> vind je een erkende claudicatiotherapeut. Dit is een kinesitherapeut die een specifieke opleiding heeft gevolgd om patiënten met etalagebenen te begeleiden.

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

- Gerealiseerd met financiële middelen van FOD Volksgezondheid (toelage om het systematisch gebruik van Evidenced Based Practice in de beroepsuitoefening van de erkende gezondheidsbeoefenaars te stimuleren voor een kwaliteitsvollere zorg).