

Wat is Claudicatio Intermittens?

U heeft misschien wel gehoord dat u 'etalagebenen' heeft. Deze term is bedacht omdat patiënten zich een houding willen geven als zij noodgedwongen rusten. Zij kijken in de etalage van een winkel.

De slagaders in uw benen voeren te weinig zuurstof aan voor de spieren die u gebruikt bij het lopen. Dit komt omdat deze slagaderen vernauwd zijn. Een vernauwing ontstaat door slagaderverkalking.

De medische term voor deze aandoening is claudicatio intermittens. Artsen gebruiken ook wel de term: perifeer arterieel vaatlijden (PAV).

Waar komt de pijn in de benen vandaan?

Bij inspanning van de beenspieren (lopen, rennen, traplopen) neemt de vraag naar zuurstofrijk bloed toe. Heeft u vernauwingen in de slagaders? Dan komt er te weinig bloed met zuurstof bij de spieren. Er ontstaat een zuurstoftekort in de spieren. Het zuurstoftekort veroorzaakt pijn in uw been. Met rust verdwijnt de pijn weer.

Lijf & Leven fit en fysiotherapie

Adres: Klaphekweg 40
6713 HN Ede
Telefoon: 0318-642509
Fax: 0318-642073
Website: www.lijfenleven.com
E-mail: info@lijfenleven.com

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.
Inloopspreekuur maandag van 18.00 tot 19.00 zonder kosten, bel voor reservering.

Voor (nieuwe) afspraken of vragen verzoeken wij u vriendelijk te bellen tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.

Lijf & Leven is ook gevestigd in Veenendaal en Vianen, zie onze website.

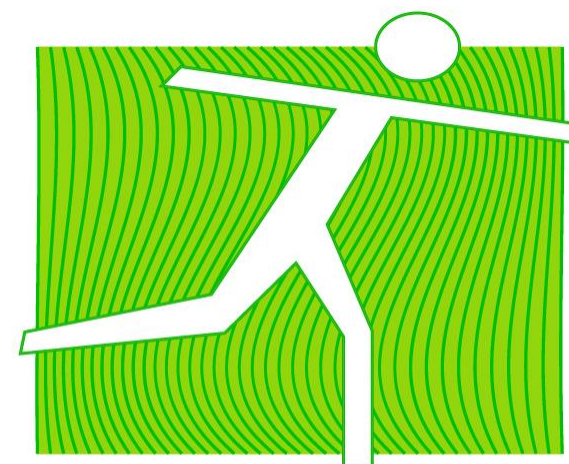
facebook.com/lijfenleven



twitter.com/lijfenleven



LOOPTRAINING bij ETALAGEBENEN (claudicatio intermittens)



Lijf & Leven
fit en fysiotherapie



ClaudicationNet
landelijk netwerk looptherapie

Wat houdt Gesuperviseerde Loop Training (GLT) bij de fysiotherapeut in?

- Dit programma is secundair preventief gericht. Het leren omgaan met uw aandoening en het aanleren van een gezonde leefstijl zijn de algemene doelen van dit programma. We noemen dit ook wel “het zelfmanagement” bij een chronische aandoening. Dit om verergering te voorkomen en zoveel mogelijk te verbeteren.
- We werken in kleine groepen waardoor er naast het groepsproces (leren van elkaar) toch veel ruimte voor individuele begeleiding is.
- Duur van het programma is minimaal 6 maanden. U begint met de intake en een aantal individuele sessies, daarna gaat u steeds meer zelf doen en neemt de behandelfrequentie af.
- Na 3 maanden volgt er een evaluatie. Als er nog steeds vooruitgang is te boeken verlengen we de periode van behandelen. Na 6, 9 en 12 maanden volgen er in ieder geval nog drie evaluaties.

Wat gebeurt er na aanmelding?

Na aanmelding maken we een afspraak met u voor een intakegesprek. Een verwijzing en overdracht van de vaatchirurg is nodig. Tijdens het intakegesprek bepalen we samen met u de doelen die we in deze behandelperiode willen gaan halen. U krijgt een aantal vragenlijsten en we doen een looptest. U krijgt deze eerste keer ook een rondleiding en uitleg in de oefenzaal.

Kosten?

Het GLT programma wordt door verzekeraars volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Alleen de **eerste 20** behandelingen moeten wel uit de **aanvullende verzekering** worden betaald. Kijk hiervoor in uw verzekeringsvoorwaarden.

Wat moet ik meenemen?

Voor de intake:

Verwijzing, verzekeringsgegevens en een medicijnlijst.

Voor de training:

Makkelijke kleding (trainingsbroek en T-shirt), schone goede loopschoenen, luchtwegverwijders, flesje water en zo nodig een handdoekje

Het doel van het programma:

- Verbetering maximale loopafstand van 150-180%.
- Verbetering kwaliteit van leven
- Gunstige invloed op:
 - Hoge bloeddruk
 - Diabetes mellitus
 - Hoog cholesterolgehalte
- Afname van vasculaire interventies

Looptherapie geeft een grotere verbetering op de wandelafstand dan dotteren of een bypass. Het geeft minder complicaties en is geeft meer voordelen voor uw gezondheid zoals boven vermeld staat.

