

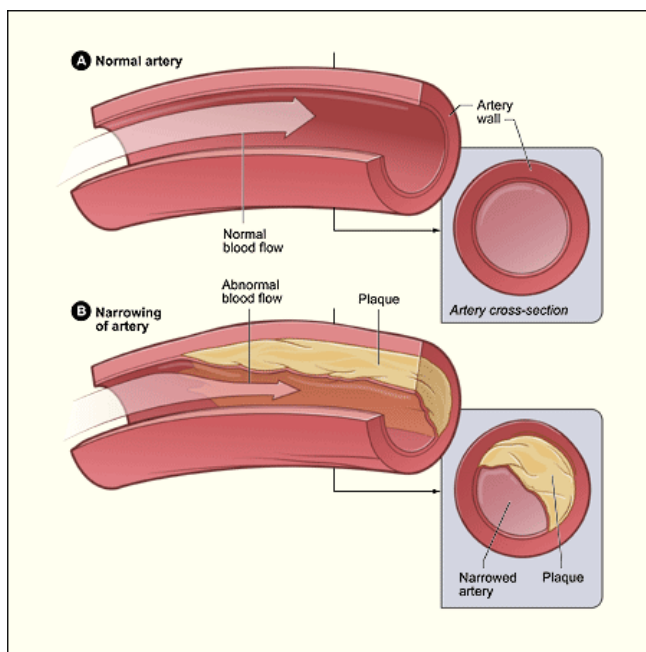
Kleine Beer 132-134
1562 VH Krommenie
tel: 075-6210702
e-mail: fysiotherapie@fitkrommenie.nl
website: www.fitkrommenie.nl



Perifeer Arterieel Vaatlijden

Wat is de oorzaak?

De oorzaak van Perifeer Arterieel Vaatlijden is slagaderverkalking. De beenslagaders vervoeren zuurstofrijk bloed van het hart naar de benen. In de loop van de jaren kan slagaderverkalking (atherosclerose) vernauwingen of verstoppingen in de slagaders veroorzaken. Uiteindelijk kan er een flinke vernauwing ontstaan; een zogenaamde stenose. Op de plaats van de stenose kan er minder bloed passeren. Door de beschadiging en de trage stroomsnelheid van het bloed kunnen zich bij zo'n vernauwing gemakkelijk stolsels vormen. Zo'n stolsel kan een vat uiteindelijk geheel afsluiten, dit heet een occlusie. 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.



Welke factoren hebben invloed op Perifeer Arterieel Vaatlijden

Risicofactoren voor vernauwingen in de beenslagader zijn:

- Roken
- Hoge bloeddruk
- Diabetes mellitus (suikerziekte)
- Verhoogd cholesterolgehalte in het bloed
- Overgewicht
- Weinig lichaamsbeweging

Ook aanleg en leeftijd spelen een rol.

Beloop van de klachten

Slagaderverkalking is in principe een ouderdomsziekte en is het gevolg van het verouderen van de slagaders. Dit proces begint bij iedereen al rond het twintigste levensjaar. Het verloopt echter zo geleidelijk dat de meeste mensen er pas vele jaren later last van krijgen. De snelheid waarmee slagaderverkalking zich als een ziekte ontwikkelt is afhankelijk van de natuurlijke verouderingsprocessen van het eigen lichaam en van een aantal risicofactoren zoals bijvoorbeeld roken, een te hoog cholesterolgehalte, diabetes mellitus of te weinig lichaamsbeweging. Soms kan het gebeuren dat de ziekte zich op een vroegere leeftijd openbaart. Dit is meestal voor een deel erfelijk bepaald.

Slagaderverkalking is een systeemziekte. Wat betekent dat?

Dit betekent dat alle slagaders in het lichaam door atherosclerose worden getroffen. Hierdoor komen klachten, die door slagaderverkalking worden veroorzaakt, tot uiting in verschillende organen. De klachten uit zich met name in de hersenen, in het hart en in de benen, maar kunnen ook in de nieren, de darmslagaders en de armen optreden. Wanneer u niks veranderd aan de risicofactoren waar u zelf invloed op uit kan oefenen zoals het roken, weinig lichaamsbeweging, leefstijl en overgewicht zullen de klachten alleen maar toenemen. Daarom krijgt u een logboek mee om uw loopafstand bij te houden en invloed uit te oefenen op de risicofactoren.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Naast het vermijden van de risicofactoren is het erg belangrijk om veel aan beweging te doen. Samen met de fysiotherapeut leert u wat u het beste kunt doen en daarnaast is het belangrijk om zelf ook veel te lopen. Met name het doorlopen is van belang zonder teveel rustpauzes. Verder is fietsen ook een goede activiteit om de conditie te verbeteren.

De rol van de fysiotherapeut

De fysiotherapeut begeleidt u bij het hanteren van een gezonde leefstijl, dit om de risicofactoren te verminderen. Daarnaast werkt u samen met uw fysiotherapeut aan het verbeteren van uw conditie en het verbeteren van kracht. Verder is het belangrijk om op de lange termijn actief te blijven en daar wordt u in de therapie ook in begeleidt.