

Hoe maak ik een afspraak?

U wordt door uw huisarts of vaatchirurg doorverwezen naar fysiotherapie. Een afspraak maken kan telefonisch. Ook is het mogelijk om u aan te melden via onze website. Wij nemen dan contact met u op.

Hoe wordt fysiotherapie vergoed?

Fysiotherapie bij claudicatio intermittens wordt voor 1 jaar vergoed na goedkeuring van uw zorgverzekeraar. De fysiotherapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering, met uitzondering van de *eerste 20 behandelingen*. Deze kunnen worden vergoed uit uw aanvullende verzekering. Ben u niet of niet voldoende aanvullend verzekerd, dan komen (een deel van) deze behandelingen voor eigen rekening.

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze praktijk:

Groepspraktijk voor Fysiotherapie

Grotestraat 11a

Bongerdstraat 231

5931 CS Tegelen

5931 NE Tegelen

077 – 373 20 01

077 – 851 02 16

info@fysiotherapietegelen.nl

www.fysiotherapietegelen.nl



fysiotegelen



@FysioTegelen

Openingstijden*

maandag:	8.00 – 18.00
dinsdag:	8.00 – 20.00
woensdag:	8.00 – 20.00
donderdag:	8.00 – 20.00
vrijdag:	8.00 – 18.00
zaterdag:	gesloten
zondag:	gesloten

**Deze openingstijden gelden voor de hoofdlocatie op de Grotestraat. Van 18.00 – 20.00 uitsluitend geopend voor Medische Fitness of ZwangerFit. De dependance op de Bongerdstraat kent wisselende openingstijden.*

Fysiotherapie bij Etalagebenen

Claudicatio Intermittens

**GROEPSPRAKTIJK
FYSIOTHERAPIE
TEGELEN**

Lopen, lopen, lopen...!



Wat zijn etalagebenen (claudicatio intermittens)?

Tijdens het lopen hebben de beenspieren meer zuurstof nodig dan in rust. Die zit in uw bloed, het transportmiddel in uw lichaam. Zuurstof wordt door bloedvaten (de slagaders) aangevoerd. Als u sneller loopt of een heuvel opgaat, gebruikt u meer zuurstof. De klachten ontstaan doordat bij etalagebenen de slagaders van het been door aderverkalking vernauwd zijn. De vernauwing zorgt voor een verminderde aanvoer van bloed en dus van zuurstof naar de beenspieren. Dat zorgt voor pijnklachten tijdens het lopen, in uw voet, kuit, dijbeen of bil, afhankelijk van de plaats van de bloedvatvernauwing. Als u stilstaat, komen de spieren tot rust en kan het zuurstoftekort worden aangevuld. Hier komt de naam etalagebenen vandaan, omdat mensen bij de etalages stilstaan. Bij extra inspanning, bijvoorbeeld tempoversnelling, zullen de klachten eerder optreden omdat er dan meer zuurstof wordt gevraagd. Ook bij een lage temperatuur zijn er sneller klachten omdat de bloedvaten door de kou iets samentrekken.

Wat zijn de risicofactoren?

Naast de looptraining kunt u ook andere maatregelen nemen om de gevolgen van slagaderverkalking te beperken. Zoals, streef naar een gezond gewicht. Rook niet. Eet gezond en gevarieerd (beperk verzadigde vetten, alcohol en zout). Ook hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte zijn een verhoogd risico op slagaderverkalking. Door voldoende beweging en gezond eetpatroon kunt u dit positief beïnvloeden.

Hoe ziet de behandeling eruit?

Onder begeleiding van een gecertificeerde fysiotherapeut gaat u trainen om uw pijnvrije en totale loopafstand te vergroten. Het gaat erom dat u oefeningen doet die de "claudicatiopijn" opwekken. Dit kan van alles zijn van kracht tot uithoudingsvermogen oefeningen. Meestal trainen we op de loopband en variëren we in helling en loopsnelheid. Belangrijk is om door de pijn heen te trainen. Dat is de manier om het bloed door zijaderen hun weg te zoeken en zo de gebruikte spieren van zuurstof te kunnen voorzien. Uiteindelijk zult u merken dat de pijn later komt en dat u een grotere afstand kunt lopen als voorheen.

Terugkoppeling met vaatchirurg

De fysiotherapeut zal herhaaldelijk de stand van zaken meten d.m.v. een gestandaardiseerd loopprotocol. Deze meetresultaten voeren wij in de gezamenlijk database met het ziekenhuis in.

Met VieCuri Medisch Centrum Venlo hebben we een gezamenlijk netwerk. Vanuit dit netwerk communiceren wij onderling met elkaar en kunnen wij de meetresultaten van het ziekenhuis inzien.

