

PATIËNTEN INFORMATIE

Looptraining

Vasculaire diagnostiek

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Omdat bij u één of meerdere vernauwingen in de slagaders van uw benen of buik geconstateerd zijn, hebt u het advies gekregen een looptraining te gaan doen. Door middel van deze informatiefolder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de achtergronden en de praktische uitvoering van de training.

Wat is het doel van een looptraining?

Door vernauwingen in de slagaderen van de benen of buik, krijgt u na inspanning pijn in de benen. Hierdoor kunt u niet meer doorlopen. Dit heet in de volksmond 'etalagebenen' (claudicatio intermittens). De pijn kan op verschillende plaatsen zitten: in de heupen, bovenbenen, kuiten of voeten. Vaatvernauwing is een chronische ziekte, die niet te genezen is. Met behulp van de looptraining kunt u de ziekte in de hand houden en weer pijnvrij uw dagelijkse bezigheden uitvoeren. Door looptraining worden kleine bloedvaten (collateralen) genoemd, gestimuleerd. Deze vormen een 'natuurlijke bypass', zodat de spieren van het been weer voldoende bloed krijgen om inspanning te leveren. Meer informatie over claudicatio intermittens (etalagebenen) kunt u vinden in de folder 'Etalagebenen'.

Wat is een looptraining?

Looptraining is gericht op het vergroten van de afstand die u zonder pijn kunt lopen. Het is een alternatief voor meer ingrijpende behandelingen, zoals dotteren of een vaatoperatie. Bij ruim 70% van de mensen met 'etalagebenen' wordt met looptraining succes geboekt. De looptraining vergt wel inspanning en doorzettingsvermogen. Als u deze inspanning kunt opbrengen, werkt u zelf aan uw genezingsproces en merkt u resultaat na ongeveer 8 weken. Voor de looptraining is een goede conditie geen vereiste. Deze bouwt u in de loop van de training vanzelf op.

Vorbereiding

U gaat trainen onder de begeleiding van een fysiotherapeut. U heeft bij de balie op de polikliniek een fysiotherapeut in het ziekenhuis of bij u in de buurt kunnen uitkiezen, die zich heeft toegelegd op looptraining. Maak zo snel mogelijk een afspraak bij deze fysiotherapeut. Deze is gedurende de komende maanden uw begeleider.

De looptraining

Loopschema

De looptraining is het meest effectief als u minimaal vijf dagen per week twee keer per dag gaat trainen. Tijdens een training loopt u drie keer de loopafstand met tussendoor korte staande rustpauzes om de pijn te laten afnemen. In het begin ligt de loopafstand mogelijk onder de vijf minuten. Na ongeveer 8 weken elke dag trainen kunt u duidelijke verbetering gaan merken. U kunt verder lopen zonder pijn. Natuurlijk heeft u goede en slechte dagen. Als u merkt dat u verder kunt lopen moet de training worden aangepast. Dat kan op twee manieren:

1. Loopafstand houdt u hetzelfde maar u gaat sneller lopen (tempo opvoeren). Soms is dit niet mogelijk vanwege andere klachten, zoals lage rug-, heup- of kniepijn. Dan kiezen wij voor de tweede optie.
2. Loopafstand vergroten. U gaat verder en langer lopen en bouwt dit te zijner tijd weer verder uit.

Het lopen moet onderdeel van het gewone dagelijkse leven gaan worden. Als u stopt met de looptraining bent u vrij snel (binnen 1 a 2 weken) weer terug bij af. Als u het bereikte resultaat wilt behouden, moet u dus blijven lopen/trainen.

De plaats van de looptraining

Kies een voor u aangename omgeving om te lopen. Sommige mensen vinden niet zozeer het lopen, als wel het stilstaan vervelend. Houdt u van winkelen, kies dan voor een wandeling in een winkelstraat, zodat u

ook etalages kunt kijken. Houdt u van de natuur, kies dan voor een park. Het is voor de training van belang om het vastgestelde schema aan te houden en de korte stukjes direct na elkaar te lopen. U moet volgens een regelmatig schema lopen. Combineer de training daarom niet met boodschappen doen of de hond uitlaten, zodat u niet stopt met lopen op een ongewenst moment.

Loopafstand

Het is belangrijk om met een stevige wandelpas te lopen en dus niet te slenteren. De loopafstand is de bijna maximale loopafstand die u kunt afleggen. Dat wil zeggen de afstand, die u kunt lopen met intense pijn zonder dat u hierbij afgeleid kunt worden. Deze afstand kunt u zelf bepalen. Ook bepaalt uw fysiotherapeut deze loopafstand tijdens uw eerste bezoek.

Kleding

Kies voor prettig zittende schoenen en draag gemakkelijk zittende kleding. Zorg, indien u buiten loopt, dat de spieren voldoende warm blijven en kies voor warme (wollen) kleding en een goede bescherming bij koud en nat weer.

Pijn

Momenteel heeft u na een voor u te korte afstand pijn bij het lopen. Dit komt door een tekort aan zuurstof van de spieren tijdens het lopen. Het lopen moet voor u een plezierige bezigheid gaan worden met een acceptabel pijn niveau. In het begin kost dit zeker doorzettingsvermogen, daar u door de pijn heen moet lopen. Uw fysiotherapeut neemt een loopschema met u door, waar u zich aan moet houden.

Evaluatie

Na enkele maanden komt u terug op het spreekuur bij de vaatchirurg om het resultaat van de looptraining te evalueren.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stelt u die dan gerust aan uw behandeld arts of fysiotherapeut.

Meer informatie

Betrouwbare informatie op internet vindt u op de volgende websites:

- www.claudicationet.nl
- Patiëntenvereniging voor hart- en vaatziekten:
Harteraad T 088 11 11 600
Postbus 300 E info@harteraad.nl
2501 CH Den Haag W www.harteraad.nl



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

