

Tot voorbij de pijngrens gaan

# ETALAGEBENEN VOORKOMEN

Al meer dan 1.800 kilometer heb ik gelopen', pocht de heer L. Pasker. Hij lijdt aan vaatvernauwing en heeft last van zogenoemde etalagebenen. Door de vaatvernauwing heeft Pasker veel pijn en moeite met lopen. 'Maar lopen is juist absoluut noodzakelijk. Meer nog dan fietsen en zwemmen. De behandelend medisch specialist heeft mij verzekerd dat er niets in mijn benen kapot gaat tijdens de looptraining. Dus heb ik mij er toe gezet om elke dag minstens anderhalf uur te lopen. Het lopen doet ontzettend veel pijn, van mijn voeten tot en met mijn benen. Maar ik moet bikkelhard voor mezelf zijn

en doorzetten...'  
*Nw. Hartstichting ± 1993.*

Tot voorbij de pijngrens doorgaan, zo moedig ik patiënten met etalagebenen aan', zegt Marjolein de Booy, consulente bij de Stichting Hoofd Hart en Vaten (SHHV). Zij stelde met medisch specialisten en deskundigen van de Hartstichting een looptrainingsprogramma samen. De SHHV heeft daarvan in samenwerking met de audiovisuele dienst van de Erasmusuniversiteit in Rotterdam een voorlichtingsvideo van gemaakt. De film is bedoeld om

patiënten te motiveren om niet te snel op te geven en tot voorbij de pijngrens te gaan. 'Ja, het is zwaar om door die pijngrens te moeten gaan, maar er bestaat nauwelijks een andere afdoende oplossing. Een bypassoperatie of dotte-

ren blijken vaak alleen maar tijdelijk soelaas te bieden'.

## 'Etalagebenen'

'Officieel staat de ziekte bekend als claudicatio intermittens, maar wordt ook wel rokero- of etalagebenen genoemd', zegt Marjolein de Booy. 'Die laatste benaming is ontstaan, omdat deze patiënten op straat vaak noodgedwongen pauzeren vanwege de enorme pijn in hun benen. Door de etalages te bekijken verdoezen zij op die manier voor

voorbijgaanders dat zij niet zo ver kunnen lopen. De ziekte ontstaat door vaatvernauwingen. Een gevolg van het dichtslibben van de slagaderen. Dat gebeurt meestal in de hoofdslagader in de onderrug, in het bekken of in het dijbeen. De verstopping

zit altijd hoger dan waar patiënten feitelijk pijn ervaren. Doel van de looptraining is om de aangrenzende, niet-actieve of vernauwde bloedvaten te stimuleren om de functie van het verstopte vat over te nemen. Juist dat doorzetten en volhouden van de looptrain-

ing voor een natuurlijke omleiding van de slagaderen.'

## Looptherapie

'Altijd voel ik onmiddellijk pijn', zegt mevrouw C. van der Hoorn. 'Ik moet voetje voor voetje lopen en alle dagen wat verder zien te

## 'Looptraining, lopen, lopen, lopen'

De Vereniging van Vaatpatiënten (één van de patiëntengroepen van de Stichting Hoofd Hart en Vaten - zie elders op deze pagina's) beschikt over een voorlichtingsbrochure 'Looptraining, lopen, lopen, lopen' en een gelijknamige instructievideo. De video laat duidelijk zien hoe een looptraining aangepakt kan worden en hoe anderen dat hebben gedaan. Bedoeling is dat de video door de arts (of fysiotherapeut) wordt uitgeleend aan patiënten. Veel artsen zijn echter (nog) niet op de hoogte van het bestaan van de videoband. Het is daarom ook mogelijk om deze voor privé-gebruik aan te schaffen tegen de kostprijs van f 17,50 inclusief verzendkosten. Bestelling is mogelijk door overmaking van dit bedrag naar gironummer 987862 ten name van Vereniging van Vaatpatiënten te Bunnik onder vermelding van 'Videoband Lopen'. Met de video ontvangt u ook de voorlichtingsbrochure zo snel mogelijk thuis. Informatie: Vereniging van Vaatpatiënten, postbus 123, 13980 CC Bunnik, telefoon (030) - 65 96 401 LC Bunnik, telefoon (030) - 65 96 401

ning is van belang, want anders ontstaat er geen verbetering. Kortom: als een bypass-operatie een medisch-technische omleiding is, dan zorgt de looptraining in feite

komen. Toch gaat het beter, want ik kan de afstand steeds vergroten.' In het begin liep ze hele korte stukjes. Steeds werden het echter een aantal pijnloze meters meer. Ze legt haar



Marjolein de Booy van de SHHV





# MEN DOOR LOOPTRAINING

doel ergens halverwege waar ze de pijn begint te voelen en de afstand waar de pijn het hevigst is. Na het afleggen van het eerste deel van haar loopafstand, puft zij enige minuten uit. Daarna begint zij aan het tweede en derde deel van haar parcours van dezelfde afstand. Drie keer per dag legt mevrouw Van der Hoorn haar meters af. Zij heeft daar zo ongeveer een uur in totaal per dag voor uitgetrokken. Dagelijks probeert zij dus zo'n negen maal die afstand voorbij de pijngrens te halen.

Uit onderzoek blijkt dat door looptrainingen zeven van de tien patiënten geen verdere operatieve ingreep hoeven te ondergaan. En dat is toch wel een heel prettig vooruitzicht. Mevrouw Van der Hoorn geeft toe dat zij de eerste vier maanden van de looptraining heeft moeten afzien. Maar zij vindt het meer dan de moeite waard, want: 'Nu kan ik eindelijk tien minuten doorlopen zonder pijn'. Zij heeft zelfs de 'stoute schoenen' aangetrokken en gaat nog dit jaar een loopvakantie in Tsjechië door-

brengen. 'Ik ga dagwandelingen van vier tot zes uur maken. Ik hoop dat ik het volhoud.'

*Looptraining is een moeizame weg voor patiënten met etalagebenen*

## Kilometers vreten

'Heel handig is om wekelijks een loopschema op te stellen', meent Marjolein de Booy. 'Want als patiënten na een week minder pijn ervaren,

moeten zij de afstand vergroten. Op die manier kunnen zij na twaalf weken een heel eind zonder pijn lopen.' Om de afstand te bepalen, bieden loopmeters een uitkomst.

Mevrouw Van der Hoorn gebruikt een 'pedometer', die het precieze aantal stappen en de afgelegde afstand registreert. Dergelijke apparaatjes zijn gemakkelijk aan een riem te dragen. Voorts is het nuttig om - zoals de heer Pasker doet - over verschillende paren schoenen te beschikken voor uiteenlopende weersomstandigheden. Ook een loopband in de schuur of kamer kan handig zijn als het weer bar en boos is. Bij erg slecht weer 'vreet' de heer Pasker zijn dagelijkse kilometertjes op een loopband in de schuur. 'Want iedere dag oefenen moet!'

'Het is een moeizame en kommervolle weg die de patiënten moeten gaan', zegt Marjolein de Booy. 'Naar mijn idee leveren deze patiënten een topprestatie, zeker als je weet hoeveel zij daarvoor moeten afzien.'



## Stichting Hoofd Hart en Vaten

*In 1991 nam de Nederlandse Hartstichting het initiatief tot het oprichten van de Stichting Hoofd Hart en Vaten. Deze organisatie ondersteunt de plaatselijke patiëntengroepen op het gebied van begeleiding, coördinatie, administratie en financiële ondersteuning.*

*De betrokken patiëntengroepen zijn:*

- Landelijke vereniging voor CVA-patiënten, die lijden aan de gevolgen van een hersenbloeding- of herseninfarct
- de Vereniging van Vaatpatiënten, die lijden aan ziekten van slagaders of aders
- Federatie Hartzorg: een samenwerkingsverband van 21 patiëntenorganisaties van hartpatiënten en hun partners
- Stichting Hart in Beweging: 130 plaatselijke sportverenigingen voor (ex)hartpatiënten
- Harten Twee: belangenvereniging voor hart- en longgetransplanteerden
- Contactgroep Marfan: belangenvereniging van (ouders van) patiënten, lijdend aan het syndroom van Marfan.