



Hartstichting

Vernauwing van de slagaders in de benen (etalagebenen)



Onderzoek en behandeling

Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| De Hartstichting | 4 |
| De Hart&Vaatgroep | 5 |
| In deze brochure | 7 |
| Bloedsomloop en de gevolgen van vernauwingen in slagaders | 8 |
| De klachten bij een vernauwing van de beenslagader | 11 |
| Oorzaken | 13 |
| De onderzoeken | 15 |
| Dopplersonderzoek | 15 |
| Duplexonderzoek | 16 |
| Angiografie (DSA) | 16 |
| MRI-scan | 17 |
| Leven met etalagebenen: de adviezen | 18 |
| Gezonde leefstijl | 18 |
| Voetverzorging | 18 |
| Behandelingen | 19 |
| Looptraining | 19 |
| Medicijnen | 20 |
| Dotterbehandeling (PTA) | 21 |
| Na de dotterbehandeling | 22 |
| Opereren | 22 |
| Endarteriëctomie | 22 |
| Bypass | 23 |
| Complicaties bij de operaties | 23 |
| Na de operatie | 23 |
| Meer informatie | 25 |

De Hartstichting

In Nederland lijdt bijna een miljoen mensen aan een hart- of vaatziekte. Eén op de drie Nederlanders sterft eraan. Dat vinden wij onacceptabel.

Daarom strijdt de Hartstichting voor een toekomst waarin minder mensen een hart- of vaatziekte krijgen, er minder mensen aan dood gaan en patiënten zich zo min mogelijk beperkt voelen door hun ziekte.

Dit kunnen we niet alleen. Maar doen we samen met iedereen die geconfronteerd wordt met hart- en vaatziekten en zich in wil zetten voor een beter leven. Voor patiënten, voor hun naasten, voor een gezonde samenleving.



Hartstichting

De Hart&Vaatgroep

Leeft u met een hart- of vaataandoening of heeft u een verhoogd risico daarop?

Als u geconfronteerd wordt met een hart- of vaatziekte of het treft uw naasten, dan kan de wereld er ineens heel anders uitzien. Ieder mens reageert op zijn of haar eigen manier op ingrijpende gebeurtenissen. Veel mensen ervaren dan de behoefte aan extra informatie en aan steun van lotgenoten. U kunt daarvoor terecht bij De Hart&Vaatgroep. De vereniging richt zich zowel landelijk als regionaal op belangenbehartiging, informatievoorziening, lotgenotencontact en leefstijlmanagement.

Kijk voor meer informatie op www.hartenvaatgroep.nl of bel 088 1111 600.

De Hart&Vaatgroep en de Hartstichting behartigen samen de belangen van hart- en vaatpatiënten.



De Hart & Vaatgroep

van en voor mensen met een hart- of vaatziekte

“... een krampende pijn in mijn been. Ik kon gewoon niet meer verder lopen.”





In deze brochure

Herkent u dat? Dat u zo'n pijn in uw been heeft dat u alleen nog maar kunt stilstaan en wachten tot het overgaat? Uw klacht heeft te maken met een haperende bloedtoevoer naar uw benen.

Als spieren te weinig zuurstof krijgen, gaan ze een stekende, krampende pijn geven.

Dat het bloed niet goed doorstroomt, ligt aan het feit dat de slagaders in uw benen door verkalking te nauw zijn geworden. In deze brochure leggen we deze aandoening in detail uit en gaan we in op wat u en de artsen er aan kunnen doen.

Als u uw leefwijze aanpast - gezond eten, veel bewegen, waaronder veel lopen en niet roken - kunt u de klachten voor een belangrijk deel tegengaan. Wellicht moeten uw slagaders echter toch in het ziekenhuis behandeld worden. U zult in ieder geval een aantal onderzoeken krijgen.

Deze brochure is bedoeld als ondersteuning. Uw arts zal u mondeling ook alle belangrijke informatie geven. In het midden van de brochure zit een lijstje met aandachtspunten dat u naar het gesprek met de arts kunt meenemen, zodat u zeker weet dat u geen belangrijke punten vergeet.

De medische term voor het verschijnsel dat u niet zomaar door kunt lopen is 'claudicatio intermittens', wat letterlijk betekent: 'mank lopen met tussenpozen'. De term 'etalagebenen' slaat op het feit dat u in een winkelstraat steeds kunt doen alsof u de etalages wilt bekijken, terwijl u in feite gewoon pijn heeft.

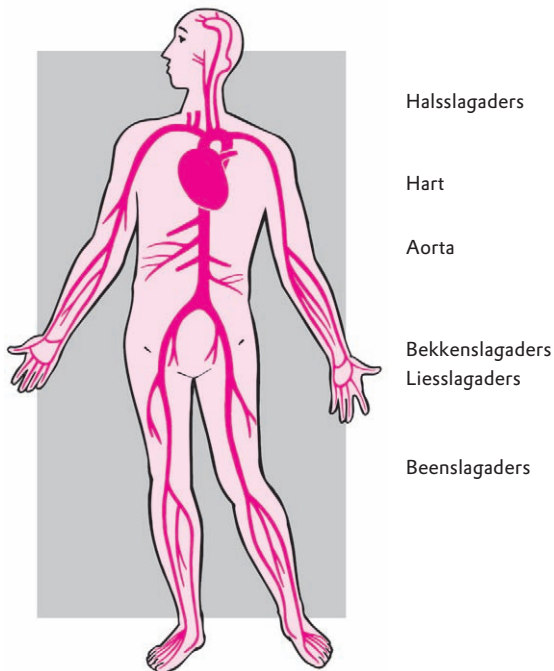
De artsen gebruiken ook de term 'perifeer arterieel vaatlijden'. Met 'perifeer' bedoelen ze de ledematen (de benen dus); 'arterieel' betekent: in de slagaders; en vaatlijden betekent dat de ziekte zich in de bloedvaten bevindt.

Bloedsomloop en de gevolgen van vernauwingen in slagaders

Om uw aandoening goed te kunnen begrijpen, is het belangrijk om te weten hoe onze bloedsomloop werkt.

De bloedsomloop zorgt ervoor dat we overal in ons lichaam steeds verse zuurstof en bouwstoffen krijgen en dat koolzuurgas en afvalstoffen weer worden afgevoerd. Bloed krijgt zuurstof in de longen en gaat via het hart en de slagaders naar alle delen van het lichaam. Het afgeven van de zuurstof en het opnemen van de afvalstof-

fen gebeurt in heel dunne bloedvaatjes: de haarvaten. Daarna stroomt het bloed via de aders terug naar het hart en de longen. De aanvulling van bouwstoffen gebeurt bij de darmen en de uitscheiding van afvalstoffen via de lever en de nieren, terwijl koolzuurgas via de longen het lichaam verlaat.



Als een slagader vernauwd is, geeft hij minder bloed met zuurstof door dan goed is. Als spieren te weinig zuurstof krijgen, gaan ze verzurende afvalstoffen maken. Deze veroorzaken de hevige pijn, in uw geval in de benen. Dit betekent dat de slagaders naar of in de benen vernauwd zijn.

De vernauwing van de slagader zit altijd boven de plaats waar u pijn voelt. Die vernauwingen zitten vooral op plaatsen waar slagaders zich vertakken. Een vernauwing kan hoog zitten, dus onder in de buik waar de grote lichaamsslagader zich vertakt in de beide bekkenslagaders naar de benen. Dan voelt u bij het lopen pijn in de bilstreek en de bovenbenen, en als u doorloopt ook in de onderbenen. Als u pijn voelt in de kuit en als u doorloopt ook in de voet, zit de vernauwing waarschijnlijk in de slagader van het dijbeen. Een vernauwing in het onderbeen leidt tot pijn in het onderbeen en in de voet.

Reserveslagaders (collateralen)

In onze spieren lopen nog kleinere bloedvaten waar in normale omstandigheden heel weinig bloed doorheen stroomt. We noemen die bloedvaten 'collateralen', wat betekent dat ze als het ware parallel lopen aan de gewone slagaders. Deze bloedvaten blijken in geval van nood - dus bij afsluiting of vernauwing - de functie van de grotere slagaders gedeeltelijk over te nemen. Ze zijn dus heel belangrijk bij het bestrijden van de gevolgen van vernauwingen in de beenslagader. Met looptraining kunt u namelijk die kleine bloedvaten in uw benen stimuleren. Hierover leest u meer op pagina 19 en 20.



De klachten bij een vernauwing van de beenslagader

Bij een vernauwing van de beenslagader krijgt u pijn nadat u een stuk heeft gelopen. Als die pijn al snel optreedt, vermijdt u het lopen.

Daardoor zou u zich minder energiek kunnen voelen en kunt u prikkelbaarder zijn. Misschien slaapt u slechter. U ziet op tegen allerlei activiteiten, of het nou voor het werk is of thuis, met vrienden, op vakantie, etc.

Behalve pijn, kunt u de volgende verschijnselen hebben:

- koude voeten;
- het verdwijnen van de onderhuidse vetlaag in de benen;
- het verdwijnen van haargroei op uw voeten en tenen;
- verdikking van uw teennagels (kalknagels);
- langzamere groei van de nagels.

U kunt merken dat uw been bleek wordt als u het optilt en rood als u het laat hangen. Als u een wond aan uw voet heeft, kan die gemakkelijk ernstig ontsteken ('voetulcus'). U moet dan snel naar de huisarts om zo'n ontsteking goed en grondig te laten behandelen.

Hoe ernstig is de aandoening bij u?

De aandoening ontwikkelt zich in vier stadia, die de arts herkent aan de hand van uw klachten:

• Stadium I

Er is wel een vernauwing van de slagader naar uw been of van de slagader in uw been, maar u merkt er niets van omdat de collateralen voor de doorstroming van het bloed zorgen.

• Stadium II

De vernauwing is inmiddels zo ernstig dat u niet meer een heel stuk kunt lopen zonder een stekende, krampende pijn in uw been of benen (etalagebenen). De collateralen kunnen het tekort in de aanvoer van zuurstofrijk bloed niet meer goedmaken. In stadium II maakt men nog een onderscheid, namelijk of u meer (II-A) of minder (II-B) dan 100 meter zonder pijn kunt lopen (pijnvrije loopafstand).

- **Stadium III**

Ook tijdens rust is de doorbloeding onvoldoende en voelt u pijn in uw been. 's Nachts in bed krijgt u pijn in uw voet. Die pijn wordt alleen minder als u het been naar beneden laat hangen of als u uit bed gaat.

- **Stadium IV**

De doorbloeding van uw been staat bijna helemaal stil. Uw been is nu extreem gevoelig voor het ontstaan van wonden en infecties. Wondjes ontstaan gemakkelijk als u uw nagels knipt of waar uw voet de druk van uw schoen ondervindt. In het ergste geval breiden deze wonden zich uit en kleuren ze donkerblauw of zwart; ze zijn nat (gangreen) of droog (necrose) en ze leiden uiteindelijk tot het afsterven van weefsel. Als dit te ver door zou gaan, moet de chirurg het aangedane deel verwijderen: dat kan betekenen dat een of meer tenen of zelfs de hele voet of onderbeen geamputeerd moet worden. Laat het alstublieft niet zover komen en ga onmiddellijk naar uw arts, zeker als u donkerblauwe of zwarte huidverkleuringen ziet!

Als u in stadium I of II zit, kunt u met twee maatregelen de verschijnselen goed terugdringen: namelijk absoluut niet (meer) roken en véél lopen. Als uw aandoening in stadium III of IV terecht is gekomen, moet u in het ziekenhuis behandeld worden. We komen daar nog op terug.

De meeste patiënten weten de aandoening beperkt te houden tot stadium II, door zich te houden aan de adviezen en zelf actief aan de slag te gaan.

Oorzaken

Vernauwingen van slagaders ontstaan door **slagaderverkalking (atherosclerose)**. Op bepaalde plaatsen in de slagader, vaak waar de gladde binnenwand beschadigd is, gaan witte bloedcellen en vetachtige stoffen (waaronder cholesteroldeeltjes) in en op de vaatwand vastzitten. Dit wordt een **plaque** genoemd. Op deze plaque ontstaan bloedstolseltjes die uit bloedplaatjes bestaan. Doordat de plaque naar binnen aangroeit, neemt deze steeds meer plaats in en vernauwt dus de slagader. Er kan dan minder bloed doorheen.

Wanneer krijgen we slagaderverkalking?

Als we ouder worden, worden de slagaders minder soepel. Of we ook slagaderverkalking krijgen, hangt af van een aantal factoren. We noemen de belangrijkste:

- Als u rookt, krijgt u uit de rook schadelijke stoffen in uw bloed die de wanden van de slagaders voortdurend irriteren en op den duur beschadigen (ruw maken).
- Als u hoge bloeddruk heeft, staan de wanden van de slagaders voortdurend onder een hogere druk dan goed voor ze is; dat maakt dat er gemakkelijker plaques ontstaan.
- Diabetes mellitus (suikerziekte, hierna te noemen diabetes) bevordert ook de vorming van plaques, tenzij u het glucosegehalte in uw bloed laag weet te houden.
- Het cholesterolgehalte in het bloed

wordt verhoogd door verzadigde vetzuren in de voeding (margarine uit een pakje, roomboter, vlees en kaas).

- Als u te zwaar bent en als u te weinig beweegt, wordt ook de vorming van plaques bevorderd.
- Door een te hoog homocysteïnegehalte in het bloed neemt het risico op slagaderverkalking toe. Een verhoogd homocysteïnegehalte is het gevolg van een tekort aan één of meer enzymen, waardoor er te weinig homocysteïne wordt omgezet en het gehalte in het bloed te hoog wordt. Dit kan ook al op jeugdige leeftijd tot slagaderverkalking leiden.
- Als u man bent, loopt u op jongere leeftijd kans op slagaderverkalking dan wanneer u vrouw bent; tot de overgang beschermt het vrouwelijk geslachtshormoon tegen slagaderverkalking.
- Als familieleden van u vóór hun 60ste jaar hart- en vaatziekten hebben gekregen, loopt u zelf ook een groter risico op slagaderverkalking.

Sommige factoren komen heel vaak samen voor. Bijvoorbeeld overgewicht, te weinig lichaamsbeweging en diabetes gaan vaak met elkaar samen.

Slagaderverkalking kan ook nog tot andere aandoeningen leiden: angina pectoris (pijn op de borst), hartinfarct, beroerte.

Wat kunt u doen om slagaderverkalking tegen te gaan?

Ook al heeft u dus al last van de gevolgen van slagaderverkalking, u kunt nog steeds zelf maatregelen nemen om verdere verergering tegen te gaan. De belangrijkste leefregels zijn:

- niet (meer) roken;
- als u diabetes heeft, uw glucosegehalte goed bewaken;
- gezond en gevarieerd eten, met veel groenten en fruit en zo weinig mogelijk verzadigd vet (dit zit in: vlees, roomboter, kaas, margarine uit een pakje, koekjes, gebak, enzovoort) en twee keer in de week vis waarvan tenminste één keer vette vis;
- niet meer dan één (voor vrouwen) of twee (voor mannen) glazen alcohol op een dag drinken;
- uw gewicht terugbrengen tot een gezond niveau;
- veel bewegen (hiermee gaat u hoge bloeddruk tegen, het helpt uw cholesterolgehalte te verlagen, uw gewicht te verlagen of op peil te houden en uw glucosegehalte te verbeteren).

Meer informatie over gezond eten, voldoende lichaamsbeweging en overgewicht vindt u in de brochures *Eten naar hartenlust*, *Bewegen doet wonderen* en *Over Gewicht* van de Hartstichting. Hoe u deze brochures kunt aanvragen, leest u op pagina 25.

Wilt u zien of u een gezond gewicht heeft voor uw lengte? Raadpleeg de digitale BMI (Body Mass Index)-meter op www.hartstichting.nl



Hartstichting

Aandachtspuntenlijst



Vernauwing van de slagaders in de benen
(etalagebenen)

Tijdens gesprekken met de behandelaar kunt u veel informatie krijgen. Om u hier zo goed mogelijk op voor te bereiden, is een aandachtspuntenlijst opgesteld.

Hierop staan de onderwerpen die tijdens de gesprekken met de behandelaars, arts of verpleegkundige, aan de orde kunnen komen. Neem de lijst voorafgaand aan het gesprek met de behandelaar door en kruis eventueel de onderwerpen aan, die u belangrijk vindt. Wanneer u merkt dat die onderwerpen tijdens het gesprek niet (voldoende) aan de orde komen, kunt u hier zelf naar vragen.

De aandachtspuntenlijst volgt het traject dat u doorloopt in het ziekenhuis. Realiseert u zich dat niet alle onderwerpen in één gesprek aan bod hoeven te komen. Vaak zijn hier meerdere gesprekken voor nodig. In elk gesprek wordt aandacht besteed aan:

- 1 Onderwerpen waarover de behandelaar u informeert.
- 2 Onderwerpen en/of vragen die u eveneens belangrijk vindt om ter sprake te brengen; deze kunt u zelf op de lijst noteren.
- 3 Informatie die u aan de behandelaar kunt geven.

U zult merken dat u niet alleen informatie krijgt van de behandelaar, maar dat u zelf ook veel informatie moet geven. Deze informatie is belangrijk om de behandeling en de voorlichting zo goed mogelijk op uw situatie aan te kunnen passen. Op de laatste pagina staat daarom een aantal belangrijke gesprekspunten. Wanneer u zelf nog andere punten in gedachten heeft, kunt u deze ook hier noteren.

informatie die ú kunt geven en vragen die ú kunt stellen:

Nazorg:

- 1 Frequentie periodieke controle
- 2 Adviezen en leefregels
 - Bij welke klachten contact opnemen met huisarts
 - Lopen
 - Gevolgen roken (kans op dichtslibben van herstelde vaten bij roker drie keer zo groot)
 - Voet- en huidverzorging
 - Slagaderverkalking en risicofactoren
 - Kans op herhaling

Aantekeningen

Informatie die u aan de behandelaar kunt geven:

- 1 Welke verschijnselen en klachten u heeft en wanneer
- 2 Medicijnen die u gebruikt
- 3 Uw leefstijl (activiteiten, werk-, woonomstandigheden)
- 4 Te verwachten problemen bij aanpassen leefstijl en nemen van maatregelen

Informatie die u kunt vragen:

- 1 Kopie van de onderzoeksuitslagen of de brief aan uw huisarts
- 2 Uw bedrijfsarts of ARBO-dienst informeren
- 3 Mogelijkheden voor een telefonisch consult

www.hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag





De onderzoeken

U komt met uw pijnklachten eerst bij uw huisarts terecht. Die zal u een aantal dingen vragen.

Welke risicofactoren voor slagaderverkalking vertoont u? Wat eet u, hoeveel lichaamsbeweging heeft u, rookt u en zo ja: hoeveel? Heeft u diabetes? Heeft u familieleden die ook slagaderverkalking hebben? Hoe ver kunt u zonder pijn lopen? De huisarts zal uw bloeddruk opmeten en u lichamelijk onderzoeken. Hij zal het kloppen van uw slagaders in de lies en in de voeten bevoelen en met de stethoscoop luisteren naar de doorstroming van het bloed door de slagaders in uw lies.

Op basis van dit onderzoek kan de huisarts vermoeden dat u een vernauwing heeft. Om dit zeker te weten, doet de huisarts - of iemand in het vaatlaboratorium van een ziekenhuis - bij u een **Dopplersonderzoek**. Bij dit onderzoek meet men met een Doppler-flowapparaat het verschil tussen de bloeddruk aan uw arm en uw enkel. Die maat (de 'enkel-armindex') is een goede graadmeter voor het vaststellen van een vernauwing in een van de slagaders naar of in uw been (of benen). Afhankelijk van deze resultaten en de ernst van uw

klachten, verwijst de huisarts u door voor nader onderzoek en specialistische behandeling.

Misschien zijn de resultaten nog niet zo duidelijk. Voor een duidelijker resultaat wil men de enkel-armindex bij inspanning meten. Daarvoor doet u dan op een loopband een looptest. Men weet dan ook meteen hoe ver u pijnvrij kunt lopen en hoe ver u (mét pijn) maximaal kunt lopen totdat de kramp u dwingt te stoppen.

Met het Doppler-apparaat kan men heel goed de vernauwingen in de verschillende slagaders (in lies, knie, onderbeen) opsporen. Vaak combineert men de Dopplertesten met een echografisch onderzoek; zo'n combinatie noemt men in het vaatlaboratorium een **duplexonderzoek**. Bij een duplexonderzoek kan men meestal goed zien waar de vernauwing precies zit en vooral ook hoe ernstig de vernauwing is.

Daarnaast zijn er nog de **angiografie** en de **MRI-scan**.

Wat gebeurt er precies met u bij deze onderzoeken?

Bij het **Doppleronderzoek** meet men hoe snel het bloed door uw slagaders stroomt. De vaatlaborant smeert een geleidende gel op de huid boven de slagader en houdt daar een soort microfoon (met een Engels woord een 'probe') tegenaan. Die probe zendt geluidsgolven uit op een toonhoogte (frequentie) die u niet kunt horen. In de slagader kaatst het stromende bloed die

geluidsgolven weer terug. Aan de verandering van de frequentie kan men zien waar de stroming van het bloed vertraagt en waar dus een vernauwing zit. U voelt niets van dit onderzoek en het is zonder risico; het duurt ongeveer een half uur.

Bij het **Duplexonderzoek** combineert men Doppleronderzoek met echobeelden. Ook hiervoor werkt men met gel op de huid en met geluidsgolven, maar nu kan men op de monitor ook zien hoe de bloedvaten zelf zijn opgebouwd, hoe ze liggen en hoe groot ze zijn. Men legt deze beelden vaak ook vast op digitale foto's. Ook bij dit onderzoek voelt u niets, het is zonder risico en het duurt ongeveer een half uur tot een uur.

Bij **angiografie** (voluit "arteriële digitale subtractie-angiografie" en vaak afgekort tot **DSA**), wordt een slangetje (katheter) via uw lies in uw bloedvaten gebracht. Eerst krijgt u een plaatselijke verdoving in uw lies. Vervolgens wordt u in de slagader geprikt en wordt de katheter ingebracht. Vervolgens wordt de katheter doorgeschoven tot in de bloedvaten die onderzocht moeten worden en wordt een contrastvloeistof ingespoten. Die contrastvloeistof maakt de toestand van de bloedvaten zichtbaar op de röntgenopnames die gemaakt worden van de bloedvaten. De contrastvloeistof geeft u een warm en branderig gevoel in uw onderlijf en in uw benen. Let op: als bij een eerder onderzoek is gebleken dat u allergisch bent voor contrastvloeistof, meld dit dan alstublieft aan uw behandelend arts. U krijgt dan

voor aanvang van de behandeling medicijnen toegediend die een allergische reactie voorkomen. Soms kiest de arts voor een ander onderzoek.

Het onderzoek zelf duurt ongeveer een uur. Voor een angiografie wordt u voor een dagopname in het ziekenhuis opgenomen. Dat is om te kunnen controleren of er na het onderzoek geen bloeding in de lies optreedt. Soms komt het voor dat u ter controle een nacht moet blijven.

Men kan de slagaders ook via een **MRI-scan** (magnetic resonance imaging) afbeelden en onderzoeken. Dit heet dan

‘magnetic resonance angiografie’, afgekort tot **MRA**. Deze methode werkt met een sterke magneet en radiogolven die weerkaatst worden. Dit kan behoorlijk lawaai maken! U krijgt hiervoor contrastvloeistof ingespoten in een ader in uw arm en u komt in een soort tunnel te liggen: dat is het MRI-apparaat. Er zijn mensen die het erg onprettig vinden om zo lang in de kleine ruimte van de MRI-buis te moeten liggen.

De magneet en de radiogolven zijn voor u niet schadelijk en u voelt er niets van. Een MRA-onderzoek gebeurt poliklinisch: u kunt meteen weer naar huis.

Leven met etalagebenen: de adviezen

Gezonde leefstijl

Zo lang de aandoening niet heel ernstig is, dus als u in stadium I of II zit, hoeft u niet geopereerd te worden.

U kunt er zelf veel aan doen om het proces van slagaderverkalking te remmen en de gevolgen ervan te beperken. Op pagina 14 las u al over de voor de hand liggende maatregelen die u kunt nemen om de risico's te verminderen: niet roken, veel bewegen, gezond en gevarieerd eten met veel groenten en fruit, twee keer in de week vis waarvan tenminste één keer vette vis, zo weinig mogelijk verzadigd vet (dat zit in vlees, roomboter, kaas, margarine uit een pakje, koekjes, gebak enzovoort), beperkt alcoholgebruik, bij diabetes uw glucoseniveau in de gaten houden en op een gezond gewicht blijven. Probeer daarnaast om ontspannen te leven en stress te vermijden.

Kijkt u nog eens op pagina 14 naar de adviezen voor een gezonde leefstijl.

Voetverzorging

U kunt ook zelf goed in de gaten blijven houden of de gevolgen van de vaatvernauwing niet erger worden. Uw voeten zijn het gevoeligste punt. Dus:

- Kijk elke dag even of u geen blaren, kloven, wondjes of verkleuringen op uw voeten ziet.
- Houd uw voeten altijd goed warm, liefst met lange, wollen sokken, en ook 's nachts. Als u niet tegen wol kunt, draag dan katoenen sokken ónder de wollen sokken.
- Draag bij kouder weer bijvoorbeeld thermo-ondergoed of een legging.
- Leg uw voeten nooit direct tegen warme voorwerpen (een kruik of de verwarming). Omdat uw voeten minder gevoelig zijn, merkt u niet dat u te lang in contact met hitte bent. Daardoor kunnen brandwonden ontstaan.
- Houd de huid soepel met een verzachtende crème of olie, maar smeer niet tussen de tenen want die huid is al heel zacht van zichzelf.
- Draag altijd goed passende schoenen. Tip: Als u nieuwe schoenen nodig heeft, ga dan aan het einde van de middag naar de winkel. Uw voeten zijn dan het meest uitgezet door de warmte en het lopen; u zult dan geen schoenen kopen die te nauw zijn. Loop uw nieuwe schoenen voorzichtig in.
- Draag altijd goed passende kousen of sokken zonder gaten en zonder harde naden.
- Voorkom de vorming van eelt. Behandel eelt nooit met scherpe voorwerpen!
- Voorkom wondjes en behandel wondjes nooit met bijtende stoffen (bv. jodium).



- Verzorg uw nagels goed om te voorkomen dat ze wondjes en infecties in de huid veroorzaken: knip ze recht of hol en laat ze niet te kort of te lang zijn.

Bezoek een pedicure als u zelf moeite heeft met voetverzorging.

- Loop nooit op blote voeten, óók niet thuis.

Behandelingen

Looptraining

Als u normaal en zonder pijn kunt lopen, betekent dat veel voor u; u bent dan immers in staat om ook verder gewoon te functioneren. We zagen dat er in de spieren kleine bloedvaten zitten die de functie van de slagaders gedeeltelijk over kunnen nemen: de collateralen. Die moeten daartoe gestimuleerd en getraind worden, zodat hun capaciteit om bloed door te geven zo groot mogelijk wordt. Op die manier krijgen uw spieren ondanks de vernauwde slagaders meer zuurstof en

kunt u een grotere afstand zonder pijn lopen.

Het devies voor u is: lopen!

Een goed looptrainingsprogramma is daarbij essentieel. De brochure *Etalagebenen? Lopen!* van patiëntenvereniging De Hart&Vaatgroep kan u daarbij helpen. U kunt de brochure bestellen of downloaden via **www.hartenvaatgroep.nl**. Meer over De Hart&Vaatgroep leest u op pagina 5.

Als u moeite heeft om zelf een goede looptraining te starten en u wilt dat liever onder begeleiding doen, dan kunt u terecht bij een daarvoor gespecialiseerde fysiotherapeut. Vraag aan uw arts wat hij (of zij) voor u het beste vindt. U moet zelf bij uw ziektekostenverzekering nagaan of u verzekerd bent voor de (eerste negen) behandelingen van de fysiotherapeut. Via de website www.claudicationet.nl kunt u zoeken naar een fysiotherapeut die gekwalificeerd is voor looptherapie.

Als u inderdaad een looptraining bij de fysiotherapeut gaat volgen, dan zal deze eerst uw klachten uitgebreid met u bespreken. Om uw maximale loopafstand en uw conditie vast te stellen, doet u een test op de loopband. Vervolgens stelt de fysiotherapeut samen met u een persoonlijk trainingsschema op. Tijdens de trainingsperiode doet u regelmatig de looptest opnieuw om uw vorderingen bij te houden.

De training richt zich op het vergroten van uw maximale pijnvrije loopafstand en het verbeteren van uw conditie. Daarnaast zal de fysiotherapeut u begeleiden in het verbeteren van uw looptechniek, zodat u tijdens het lopen minder zuurstof verbruikt en minder pijn zult voelen. De eerste weken zal de fysiotherapeut u intensief begeleiden. Daarna zal de begeleiding langzaam worden afgebouwd en gaat u steeds meer zelfstandig trainen.

Het blijft belangrijk dat u elke dag veel beweegt en meerdere keren per dag loopt

zoals u tijdens de training heeft geleerd. Doet u dit niet, dan vermindert de doorbloeding via de collateralen opnieuw. Dus: **blijven lopen!**

Voor alle informatie over looptraining kunt u terecht bij De Hart&Vaatgroep. De adresgegevens vindt u op pagina 5. U kunt bij uw specialist of huisarts informeren naar een fysiotherapeut bij u in de buurt, die geschoold is in het geven van looptraining.

Veel lopen is natuurlijk altijd heel gezond: u beweegt, u bent in de buitenlucht, uw gewicht zal afnemen. Daarbij heeft regelmatig bewegen een gunstig effect op het proces van slagaderverkalking. Alleen als de looptraining niet of onvoldoende effect heeft op de pijnvrije loopafstand of als u ernstige klachten houdt, zal uw arts u doorverwijzen naar de vaatchirurg.

Medicijnen

Vrijwel alle patiënten met vernauwde slagaders in de benen krijgen medicijnen voorgeschreven.

Uw klachten gaan door deze medicijnen niet weg - daarvoor moet u zo gezond mogelijk leven en zoveel mogelijk lopen! - maar de slagaderverkalking wordt er wel door geremd en u loopt minder kans op een herseninfarct of een hartinfarct. Want als u vaatvernauwing in de slagaders van uw benen heeft, is de kans aanwezig dat u die ook op andere plaatsen heeft en dat stolseltjes daar ernstige problemen gaan geven.

Patiënten met vaatlijden in de benen

krijgen altijd een plaatjesremmer voorgeschreven, zodat de bloedplaatjes minder snel zullen samenklonteren. De bekendste middelen zijn acetylsalicylzuur (Aspirine®), carbasalaatcalcium (Ascal®) en clopidogrel (Plavix). Ook worden cholesterolverlagers (statines) voorgeschreven, want die hebben een gunstig effect op het proces van slagaderverkalking.

Echte antistollingsmiddelen (coumarines) worden meestal niet voorgeschreven aan mensen met vernauwde slagaders in de benen. Dit gebeurt alleen na bepaalde typen bypassoperaties (omleidingsoperaties) of wanneer u een grote kans heeft op een trombose of bij bepaalde hartafwijkingen. Als u deze antistollingsmiddelen gebruikt, bv. acenocoumarol of fenprocoumon (Marcoumar®), komt u onder controle bij een trombosedienst. Als u een hoge bloeddruk heeft, dan krijgt u een bloeddrukverlagend middel

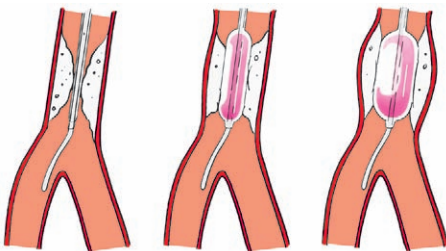
voorgeschreven. Meer informatie over medicijnen en hun bijwerkingen vindt u in de brochure *Medicijnen en hart- en vaatziekten* van de Hartstichting. Hoe u deze brochure kunt downloaden, leest u op pagina 25.

Dotterbehandeling (PTA)

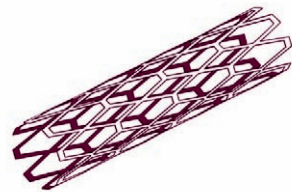
Dotteren (Percutane Transluminale Angioplastiek, afgekort PTA) is één manier om de gevolgen van slagaderverkalking op te heffen.

Dotteren gaat geheel via de slagader in de lies, dus net als bij het angiografie-onderzoek. Ook nu krijgt u contrastvloeistof ingespoten, zodat de interventieradioloog op het röntgenapparaat precies kan zien wat hij doet.

Er wordt via het bloedvat een katheter met ballonnetje in de vernauwing geschoven. Ter plekke van de vernauwing wordt dit ballonnetje opgeblazen, de vaatwand wordt opgerekt en het bloed kan weer gewoon doorstromen.



Dotteren



Stent

Soms wordt een stent gebruikt om er voor te zorgen dat de vaatwand in zijn opgerekte positie blijft. Een stent is een soort kokertje van gaas, dat het terugveren van de vaatwand kan tegengaan.

U wordt alleen plaatselijk verdoofd in de lies, waar u geprikt wordt. Dus u kunt alles zelf volgen.

Voor een dotter- of stentbehandeling verblijft u één of twee dagen in het ziekenhuis.

Of een dotter- of stentbehandeling bij u goed zal werken, zullen de artsen op basis van het onderzoek beoordelen. Het dotteren bij de bekkenslagaders is het meest effectief: bij vier van de vijf behandelde patiënten is de vernauwing een jaar later nog steeds weg. Bij vernauwingen in de beenslagader is het succes na een jaar nog maar 50%. Toch krijgen niet alle patiënten bij wie de vernauwing terug is, ook opnieuw de oude klachten.

Na de dotterbehandeling

Bij dotteren of het plaatsen van een stent komen weinig complicaties voor. De meest voorkomende complicatie is een blauwe plek (bloeduitstorting) in de lies, waar men u geprikt heeft. Meestal mag u na een dag weer naar huis.

Na de dotterbehandeling krijgt u nog steeds een plaatjesremmer en een cholesterolverlager (statine) voorgeschreven.

Na een paar dagen mag u weer aan het werk. U zult nog een of enkele malen naar het vaatlaboratorium terug moeten komen voor controleonderzoeken.

Na een dotter- of stentbehandeling blijft het belangrijk om een gezonde leefstijl na te streven om de bloedvaten gezond te houden. Hierover leest u meer op pagina 14.

Opereren

Wanneer opereren?

U komt voor een operatie in aanmerking als dotteren of een stent bij u niet mogelijk is of niet voldoende zal helpen. Artsen hebben met elkaar afgesproken in welke gevallen een operatie moet worden overwogen. Van deze richtlijnen heeft De Hart&Vaatgroep een patiëntenversie: *Vaatlijden in het been, een richtlijn voor patiënten*. Deze richtlijn volgt de medische richtlijn, zodat u samen met uw arts kunt nagaan welke behandelingsmogelijkheid voor u de beste is. U kunt deze patiëntenbrochure bestellen of downloaden via www.hartenvaatgroep.nl.

Opereren heeft meer risico's dan een dotter- of stentbehandeling. Er zijn twee soorten operaties mogelijk: de **endarteriëctomie** en de **bypass**. Bij beide operaties wordt u geheel of gedeeltelijk verdoofd. Ze duren allebei zo'n één tot drie uur. Voor beide typen operaties wordt u enkele dagen in het ziekenhuis opgenomen.

Endarteriëctomie

Met endarteriëctomie wordt de slagader verbreed op de plek van de vernauwing. Bij deze operatie maakt de vaatchirurg de slagader open en verwijdert hij de vernauwing (plaque). De vaatchirurg gebruikt een stukje van een ader of een kunststof

inzetstukje (**patch**) om het bloedvat weer dicht te maken.

Bypass

Een bypass is een omleiding van de slagader langs de vernauwing heen.

De vaatchirurg kan zo'n omleiding maken van een ader uit uw been of van kunststof (een **vaatprothese**). U heeft genoeg aders in uw been die de functie van een verwijderde ader kunnen overnemen.

Complicaties bij de operaties

Er zijn verschillende complicaties mogelijk die voor vrijwel elke vaatoperatie gelden:

- ontsteking van de wond;
- longontsteking;
- hartproblemen;
- lekkage van de geopereerde slagader met nabloedingen;
- verstopping van de bypass;
- ontsteking van de vaatprothese;
- beschadiging van de zenuwen in en rond de operatieplek.

Men is er in ziekenhuizen altijd heel alert op om deze complicaties te voorkomen.

Uw conditie moet goed genoeg zijn om de operatie te ondergaan.

Na de operatie

Afhankelijk van uw conditie en de situatie bij u thuis, blijft u na de operatie nog ongeveer een week in het ziekenhuis.

U krijgt medicijnen die moeten voorkomen dat er stolsels in het geopereerde bloedvat ontstaan.

Afhankelijk of er een eigen ader is gebruikt of een kunststof bloedvat, is dat óf een

plaatjesremmer zoals carbasalaatcalcium (Ascal[®]) óf een antistollingsmiddel zoals acenocoumarol of fenprocoumon (Marcoumar[®]). De arts stelt in overleg met u de duur van de antistollingsbehandeling vast.

Ook krijgt u nog steeds een cholesterolverlager (statine) voorgeschreven.

U zult nog enkele keren voor controle naar het ziekenhuis moeten. Uw specialist houdt de genezing van de wond goed in de gaten en de hechtingen worden na enige tijd verwijderd. In het vaatlaboratorium zal de bypass levenslang regelmatig worden gecontroleerd.

Uw been kan enkele maanden dikker zijn dan normaal. Ook heeft u misschien een verminderd gevoel in uw been. Bij klachten neemt u natuurlijk contact op met de vaatchirurg.

Te vermijden houdingen en bewegingen na een bypassoperatie

U moet wat voorzichtig zijn met de bypass; bij sommige houdingen en bewegingen zou er een knik in de bypass kunnen komen. Vermijd dus:

- gehurkt zitten;
- met gekruiste benen zitten (kleermakerszit);
- langdurig met gebogen knieën zitten (in de auto, de bus of het vliegtuig). Leg uw been liever omhoog.

Ga niet met een hete kruik naar bed als het gevoel in uw been verminderd is.

Alternatieve behandelingen

Voor 'etalagebenen' of meer in het alge-

meen voor perifere arterieel vaatlijden, worden verschillende alternatieve behandelingen aangeboden. Wetenschappelijk bewijs dat die behandelingen werken is er niet en er kunnen bijwerkingen optreden.

Meld het alstublieft aan uw arts als u van zo'n behandeling gebruik wilt gaan maken.



Corrie van den Brink (61):
"Na zijn operatie heeft mijn man weer plezier in lange strandwandelingen."

Meer informatie

Met vragen en onzekerheden kunt u altijd terecht bij uw behandelend specialist of uw huisarts. Als u meer wilt weten over de onderzoeken bij u in het ziekenhuis, kunt u informatie vragen aan uw behandelend arts, verpleegkundige of degene die het onderzoek uitvoert. Veel ziekenhuizen hebben eigen informatiemateriaal over de onderzoeksmethoden.

Infolijn Hart en Vaten

De Infolijn Hart en Vaten kan u van dienst zijn bij vragen over slagaderverkalking en andere risicofactoren. Ook kunt u hier terecht voor meer informatie over gezond leven.

Het telefoonnummer is: 0900 3000 300 (lokaal tarief, van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur).

U kunt uw vraag ook per e-mail stellen: infolijn@hartstichting.nl

Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, roken, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes mellitus en over diverse hart- en vaatziekten en geneesmiddelen.

Deze brochures kunt u bestellen of downloaden via de website:

www.hartstichting.nl.

Stoppen met roken

Uw huisarts zal u graag adviseren bij het stoppen met roken. Ook kunt u met vragen en voor informatie en advies terecht bij het Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging (NET) van het Trimbos-instituut.

De GGD, Thuiszorg en instellingen voor verslavingszorg organiseren door het hele land stoppen-met-roken-trainingen. Vraag uw zorgverzekeraar welke kosten worden vergoed. Meer informatie over deze groepstrainingen kunt u krijgen bij het NET:

Website: www.rokeninfo.nl

Roken Infolijn: 0900 1995 (€ 0,10 p.m.)

E-mail: vraagbaak@rokeninfo.nl

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum geeft verschillende brochures met voedingsadviezen bij diëten en over gezond eten uit, o.a. de brochures *Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterolgehalte*, *Voedingsadviezen bij diabetes* en de *Ettabel*.

Op de website van het Voedingscentrum vindt u veel informatie. Ook kunt u via de webshop brochures bestellen.

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Website: www.voedingscentrum.nl

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen en De Hart&Vaatgroep. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat brochures duidelijke informatie geven en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. Opmerkingen kunt u sturen naar: reactiesbrochures@hartstichting.nl

Colofon

Tekst: Vandelaar Tekstbewerking, Antwerpen, i.s.m. de Hartstichting

Vormgeving: Studio 66

Illustraties: Ben Verhagen/Comic House, Oosterbeek

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam

Shutterstock

Druk: Mouthaan Grafisch Bedrijf

Copyright: Hartstichting

Uitgave: mei 2013 (versie 4.0)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

