



Perifeer vaatlijden: wandeltraining

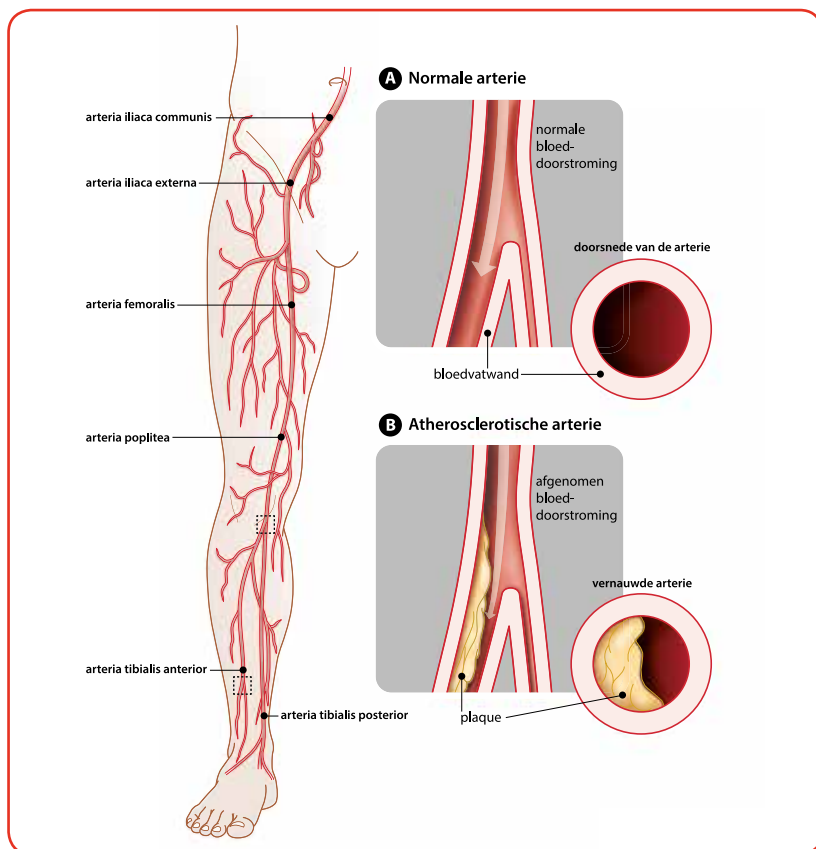
informatie voor patiënten

WAT IS PERIFEEER ARTERIEEL VAATLIJDEN (PAV)?	3
OOZAKEN VAN ATHEROSCLEROSE	4
GEVOLGEN VAN EEN VERNAUWING	6
BEHANDELINGEN VAN EEN VERNAUWING	7
INITIËLE BEHANDELING VAN PERIFEEER VAATLIJDEN	8
Wandeltraining	
Wandeltraining concreet	
Voordelen van wandeltraining	
Wandeltraining tips	
VERGELIJKING MET ANDERE BEHANDELOPTIES	26
CONTACTGEGEVENS	29

WAT IS PERIFEER ARTERIEEL VAATLIJDEN (PAV)?

Perifeer vaatlijden is een veel voorkomende aandoening, waarbij er een vernauwing is in de slagaders naar de ledematen.

Deze vernauwing is het gevolg van de vorming van een plaque in de slagaders, ook wel **atherosclerose** of **aderverkalking** genoemd. Deze plaques bestaan voornamelijk uit vet, littekenweefsel en calcium. Atherosclerose kan voorkomen in elke slagader in het lichaam.



De aanwezigheid van deze plaques zorgt ervoor dat de slagaders versmallen en verhindert zo de aanvoer van bloed naar de ledematen. Door de te lage bloed- en zuurstoftoevoer ontstaat er verzuring van de spieren, wat kan zorgen voor een krampachtige pijn bij inspanning. In meer gevorderde gevallen treedt er ook in rust pijn op. Deze pijn ontstaat typisch in de voeten na enkele uren liggen in bed.

OORZAKEN VAN ATHEROSCLEROSE

LEEFTIJD

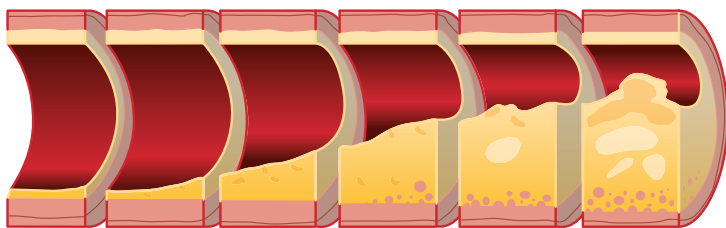
Atherosclerose of aderverkalking is een langzaam voortschrijdend proces waarbij cholesterol wordt afgezet tegen de wand van de bloedvaten, in de vorm van plaques. Hierdoor vernauwen de bloedvaten. Hoe ouder je bent, hoe groter de kans op verkalking van de bloedvaten.

LEVENSTIJL

Ook de levensstijl speelt een grote rol in het ontstaan van atherosclerose. Het ontstaan van de plaques wordt in de hand gewerkt door een ongezond leefpatroon gedurende een lange periode.

Door roken, stress, ongezonde voeding en te weinig lichaamsbeweging nemen de cholesterolwaarden en bloeddruk toe. Dit kan ertoe leiden dat de binnenkant van de bloedvaten beschadigd wordt.

De binnenkant van de bloedvaten wordt bekleed door een endotheellaag, dit is een speciale laag van cellen. Normaal is de binnenwand heel glad, zodat het bloed er met zo min mogelijk weerstand doorheen kan. Bij een beschadiging van de bloedvaten verhoogt de weerstand en kunnen vetachtige stoffen makkelijk blijven plakken.



CHOLESTEROL

Te hoge cholesterolwaarden worden geassocieerd met een verhoogde kans op het ontwikkelen van atherosclerose, aangezien deze vetten zich kunnen afzetten aan de binnenkant van het bloedvat. Het is belangrijk dat het cholesterolgehalte in het bloed onder controle gehouden wordt. Dit kan aan de hand van een gezond en evenwichtig dieet voor hart- en vaatpatiënten. Hierover vindt u meer uitleg verderop in deze brochure. Verder is ook een medicamenteuze behandeling mogelijk om de cholesterolwaarden onder controle te houden.

HYPERTENSIE

Hoge bloeddruk kan de cellen van de binnenbekleding van de bloedvaten beschadigen. Vetten uit het dieet komen in de bloedstroom terecht en hechten zich vast aan de beschadigde cellen en zetten zo het proces van atherosclerose in gang. De bloeddruk kan onder controle gehouden worden met verschillende geneesmiddelen. Vraag uw arts naar de voor u meest geschikte optie.

DIABETES

Diabetes wordt vaak geassocieerd met atherosclerose. Over het algemeen kan diabetes mellitus het proces van atherosclerose veroorzaken, versnellen en versterken. Het is dan ook belangrijk dat de diabetes onder controle gehouden wordt. Een optimale behandeling kan leiden tot een vermindering van het risico op atherosclerose.

GEVOLGEN VAN EEN VERNAUWING

CLAUDICATIO INTERMITTENS

Claudicatio intermittens, ook wel etalagebenen of rokersziekte genoemd, komt voor bij vernauwing van de slagaders naar het onderste lidmaat.

Tijdens een inspanning (lopen, wandelen ...) hebben de beenspieren meer bloed en zuurstof nodig dan in rust. Dit zorgt ervoor dat de klachten voornamelijk optreden tijdens inspanning.

Het is mogelijk dat u, na een eindje wandelen, pijn krijgt in een of beide benen. Wanneer u dan even rust, neemt de pijn af en kunt u verder wandelen. In rust is de zuurstofnood van de spieren lager en kan er wel voldoende zuurstof voorzien worden.

De afstand die u kunt wandelen alvorens er symptomen optreden, is afhankelijk van de ernst van de verminderde bloedtoevoer. Ook de wandelsnelheid en de helling van het oppervlak spelen hierbij een rol. Hoe hoger het tempo of hoe steiler de helling, hoe sneller de pijn zal optreden.

RUSTPIJN

Wanneer er zo weinig bloed naar de benen stroomt dat u ook in rust pijn heeft aan de voeten, is er sprake van rustpijn. In dat geval kunt u in de zetel gaan zitten of uw been even uit bed laten hangen. Hierdoor werkt de zwaartekracht mee en wordt de bloedtoevoer naar de benen extra gestimuleerd, wat zorgt voor verlichting van de pijn.

GANGREEN

Wanneer er heel weinig bloed naar de benen vloeit, kunnen wonden ontstaan die niet genezen of kunnen een of meerdere tenen afsterven. Dit wordt gangreen genoemd. Wanneer er bij gangreen niet chirurgisch wordt ingegrepen, is een amputatie van het betreffende been vaak onvermijdelijk.

BEHANDELINGEN VAN DE VERNAUWING

Onafhankelijk van de ernst van de klachten, moeten de aanwezige risicofactoren van atherosclerose beperkt worden. Niet roken, gezond eten en voldoende lichaamsbeweging zijn dus aan te raden.

Ook een strikte behandeling van de risicofactoren met medicatie is nodig. De inname van een bloedverdunner en een cholesterolverlagend middel is aangewezen (onafhankelijk van de cholesterolwaarde in uw bloed), alsook een optimale controle van de glucosewaarden.

GEZOND DIEET

Een gezond dieet bestaat uit groenten, fruit, volle granen, vetvrije melkproducten of melkproducten met een laag vetgehalte, vis, mager vlees, kip, eieren, olie, zaden en noten. Verder beperkt u de inname van zout, verzadigde vetten, suikers en alcohol.

Op de website www.hartstichting.nl vindt u via het menu 'gezond leven – gezond eten' meer informatie over gezonde voeding.

ROOKSTOP

Roken is slecht voor de gezondheid. De stoffen die in tabak zitten beschadigen niet alleen de bloedcellen, maar ook de cellen in de wand van de bloedvaten. De aangerichte schade aan de bloedvaten zorgt voor een verhoogd risico op atherosclerose.



Stoppen met roken is dan ook zeker aangeraden. Meer info kunt u vinden op www.tabakstop.be.

FYSIEKE ACTIVITEIT

Fysieke activiteit is de derde belangrijke pijler in de vermindering van de risicofactoren voor atherosclerose en perifere vaatlijden.

Dit kan op verschillende manieren. Elke vorm van beweging is goed voor uw lichaam. Fietsen, zwemmen, maar vooral wandelen blijken voordelig (zie verderop in deze brochure).

Neem bijvoorbeeld de fiets in plaats van de auto voor korte afstanden, stap een halte eerder af van de bus op weg naar het werk, neem de trap in plaats van de lift ...

INITIËLE BEHANDELING VAN PERIFERE VAATLIJDEN

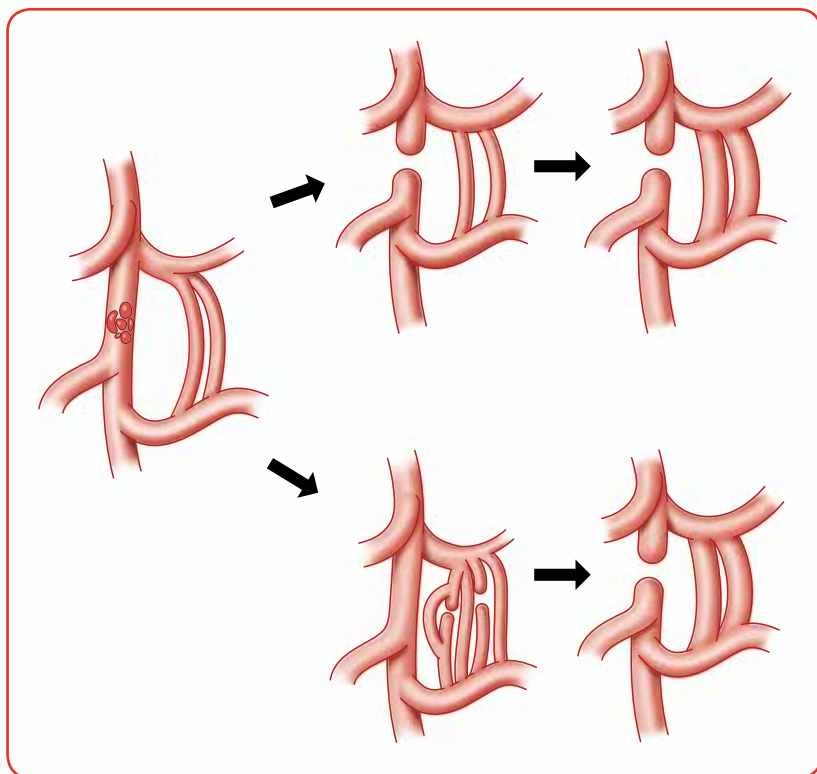
WANDELTRAINING

Wandeltraining is de absolute eerste keuze voor patiënten met claudicatio en kunt u perfect thuis opstarten.

Hoe intensiever u deze training volgt, hoe groter het effect.

Wees niet bang om te wandelen: ook wanneer u de pijn trotseert, brengt u uw been geen bijkomende schade toe. Door veel te wandelen en de wandelafstand telkens een beetje te vergroten, kunnen uw klachten na verloop van tijd afnemen of zelfs volledig verdwijnen.

Het lichaam gaat immers eigen overbruggingen maken aan de hand van kleine nieuw gevormde bloedvaatjes. Dit proces verloopt traag, maar op lange termijn heeft het wel het beste resultaat.



Hoe werkt het exact?

Bloed bestaat uit witte bloedcellen, rode bloedcellen, bloedplaatjes en plasma. Elk hebben ze hun eigen functie. Rode bloedcellen binden met zuurstof en transporteren dat zo doorheen het lichaam. In de longen nemen de rode bloedcellen de zuurstof op, terwijl ze ter hoogte van andere weefsels zuurstof loslaten.

Wanneer u in beweging bent, vragen uw spieren meer zuurstof. Door de vernauwing van de bloedvaten komt er minder bloed en dus ook minder zuurstof in de spieren terecht.

Hierdoor ontstaat zuurstoftekort ter hoogte van de spieren, ook wel hypoxie genoemd. Deze hypoxie werkt stimulerend voor de vorming van nieuwe bloedvaten: uw lichaam maakt met andere woorden zelf nieuwe overbruggingen om uw spieren van voldoende zuurstof te voorzien.

WANDELTRAINING CONCREET

Het is de bedoeling dat u de komende 3 maanden elke week minstens 3 keer gedurende 30 minuten gaat wandelen. Tijdens zo'n wandelsessie wandelt u zolang de pijn houdbaar is, dan rust u even terwijl de pijn wegebt. Wanneer de pijn verdwenen is, hervat u het wandelen. Dit herhaalt u tot de 30 minuten om zijn.

De wandelcapaciteit is de afstand die u kunt wandelen tot de pijn ondraaglijk wordt. U probeert deze elke sessie wat te verlengen. Elke meter die u extra wandelt is een meter gewonnen!

Wanneer u binnen 3 maanden weer op consultatie komt, wordt er opnieuw een wandeltest afgenomen.

Als extra motivatie spreken we vooraf met u een doel af. Hier kunt u dan gedurende de komende 3 maanden naartoe werken.

Gewandelde afstand 1e raadpleging	Gesteld doel	Gewandelde afstand 2e raadpleging

WANDEL DAGBOEKJE

Week 1			
	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 2

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 3

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 4

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 5

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 6

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 7

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 8

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 9

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 10

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week II

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Week 12

	Aantal stappen per dag	Trainingssessie ja/nee	Hoe voel ik me? 😊 / 😞
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Een voorbeeld van een mogelijk trainingsschema vindt u hieronder. Dit is slechts een voorbeeld, u kunt dit schema aanpassen aan uw eigen agenda. Het belangrijkste is dat u altijd aan uw 3 trainingssessies per week komt.

Maandag	30 minuten wandelen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	30 minuten wandelen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	30 minuten wandelen
Zondag	Rustdag

VOORDELEN VAN WANDELTRAINING

Atherosclerose, de onderliggende oorzaak van perifere vaatlijden, komt niet alleen voor in de bloedvaten naar de benen, maar kan in alle bloedvaten van het lichaam voorkomen. Atherosclerose is immers een systemische aandoening.

Risicofactoren van atherosclerose zijn:

- X hoge bloeddruk
- X obesitas
- X lage goede cholesterol (HDL)
- X hoge slechte cholesterol (LDL)
- X insulineresistentie
- X glucose-intolerantie
- X roken
- X ...

Het effect van wandeltraining op de wandelafstand varieert van patiënt tot patiënt. In combinatie met verdere levensstijlaanpassingen (gezonde voeding, vermageren, stoppen met roken) kan wandeltraining zodanig effectief zijn dat er geen andere interventies meer nodig zijn.

Voorkomen van hart- en vaatziekten

Atherosclerose is een risicofactor voor verschillende hart- en vaatziekten zoals hartinfarcten, beroerte, klontervorming ...

Doordat wandeltraining een positief effect heeft op atherosclerose en zijn risicofactoren, helpt wandeltraining niet alleen tegen de pijn in de benen, maar helpt het ook om hart- en vaatziekten in het algemeen te voorkomen.

Algemene fitheid

Door te wandelen komt u meer in de buitenlucht. Studies tonen aan dat dit de gemoedstoestand positief beïnvloedt.

Een ander voordeel van wandeltraining is dat het bijdraagt aan de algemene fitheid van het lichaam. Door meer in beweging te zijn gaat het lichaam meer energie verbruiken, wat dan weer een positief effect kan hebben op het lichaamsgewicht. Dit effect zal zeker merkbaar zijn in combinatie met een gezonder voedingspatroon.

WANDELTRAINING: TIPS

Stappenteller

Tegenwoordig worden stappentellers niet meer alleen gebruikt door fanatieke sporters die willen weten hoeveel ze dagelijks bewegen. Ze zijn vrij op de markt te verkrijgen en kunnen voor verschillende doelen ingezet worden.

Voor patiënten met perifeer vaatlijden kan een stappenteller een extra motivatie zijn om wat meer te bewegen.

We raden u dan ook sterk aan een stappenteller aan te schaffen.

Heeft u een smartphone, dan kunt u ook via de App Store of Google Play Store een stappenteller app downloaden. Voorbeelden van dergelijke apps zijn 'StepsApp Stappenteller', 'Pedometer alfa', 'StepOn Stappenteller'.

Zelfde route

Een andere tip is om regelmatig dezelfde wandeling te maken tijdens uw trainingssessie. Zo is het mogelijk om uw vooruitgang zelf op te volgen. Het kan een motivatie zijn om telkens een paar meter verder te wandelen dan tijdens de vorige sessie.

Wandeldagboekje

In het midden van deze brochure vindt u een uitneembaar wandeldagboekje. We vragen u hierin dagelijks het aantal stappen te noteren

gedurende de hele dag en het aantal stappen per trainingssessie. Zo kunnen we achteraf evalueren of de voorgeschreven wandeltraining voldoende efficiënt is. Ook is er een kolom voorzien om aan te duiden of u die dag een trainingssessie gedaan hebt. Met behulp van een ‘smiley” (😊 / 😞) kunt u weergeven hoe u zich voelt.

VERGELIJKING ANDERE BEHANDELINGS-OPTIES

Hieronder bespreken we de heelkundige opties voor de behandeling van perifeer vaatlijden.

Alle patiënten met perifeer vaatlijden krijgen initieel de wandeltraining als behandeling voorgesteld. Wanneer deze tijdens de controle na 3 maanden toch onvoldoende blijkt, kan een heelkundige ingreep overwogen worden.

Een heelkundige ingreep lijkt de ideale oplossing: een relatief kleine operatie en u bent na enkele dagen in het ziekenhuis van uw symptomen verlost. Maar het is niet enkel positief. In tegenstelling tot bij de wandeltraining wordt bij een heelkundige behandeling de onderliggende oorzaak van uw ziekte niet aangepakt. Het kan zijn dat u na verloop van tijd opnieuw pijnklachten krijgt, in uw ander been bijvoorbeeld.

Wandeltraining daarentegen pakt, zeker in combinatie met enkele levensstijlaanpassingen (stoppen met roken, gezonde voeding), de onderliggende oorzaak aan. Bij succes is de kans dat u opnieuw pijn-

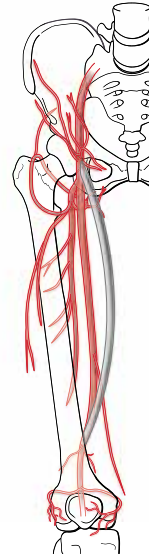
klachten krijgt duidelijk minder. Het resultaat van de wandeltraining is dus in de regel duurzamer dan dat van een heelkundige behandeling.

HEELKUNDIG HERSTEL VAN DE DOORBLOEDING

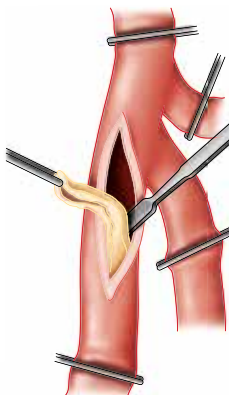
Afhankelijk van de uitgebreidheid en de plaats van de plaque zijn er 3 types heelkundige ingreep mogelijk.

Bypass of overbruggingen

Bij een uitgebreide vernauwing of volledige verstopping is het nodig om de vernauwing in uw bloedvat te overbruggen. Hierbij wordt er een alternatieve route gecreëerd voor het bloed (een bypass). Bij een dergelijke operatie wordt een eigen ader of een kunststofader gebruikt om als nieuw bloedvat te dienen.



Endarterectomie

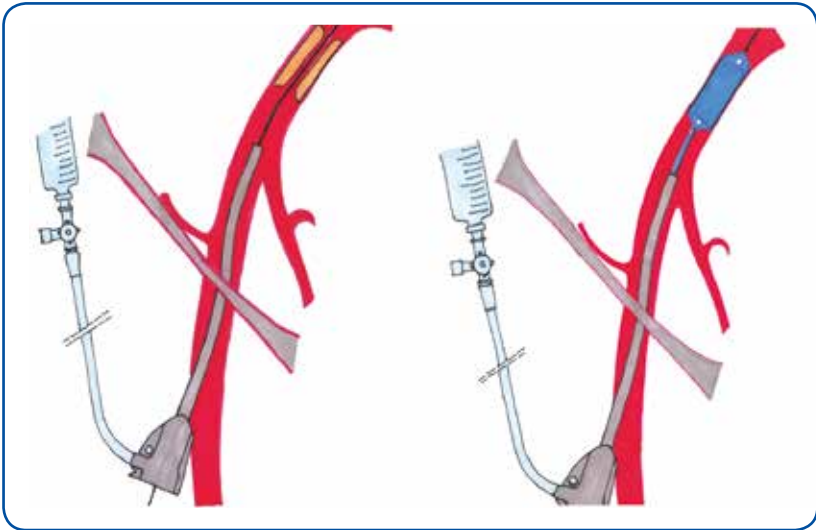


In het geval van een beperkte plaque wordt er een insnede gemaakt in de huid. Hierna wordt de slagader afgeklemd en geopend, zodat de plaque verwijderd kan worden. Dit soort behandeling wordt een endarterectomie genoemd. Nadien wordt de slagader terug gesloten met een stukje ader of met kunststof.

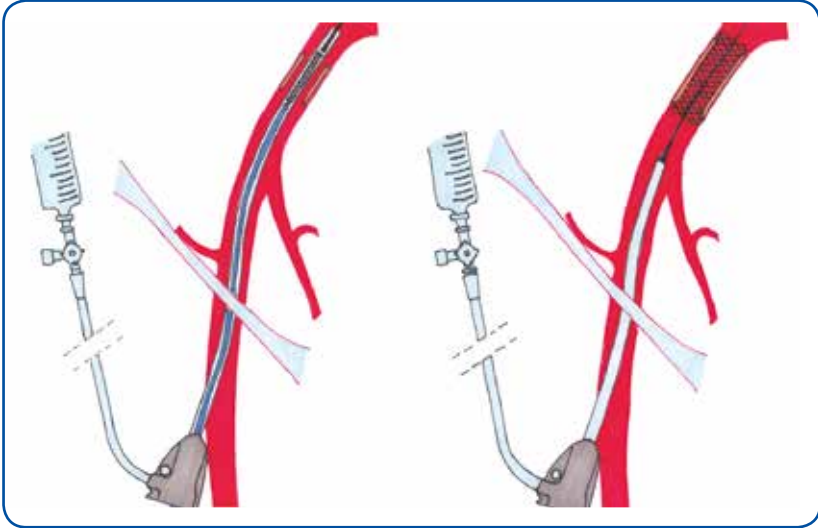
Endovasculair herstel

Bij angioplastie wordt de doorstroming doorheen het vernauwde bloedvat hersteld. Een katheter (dun buisje) met een ballon aan de tip wordt in de vernauwde slagader gebracht. Door het ballonnetje op te blazen wordt de plaque tegen de wand van het bloedvat gedruwd. Hierdoor wordt de slagader weer wat breder en kan er terug bloed doorheen.

In sommige gevallen wordt er tijdens deze procedure ook een stent geplaatst. Dit is een extra hulpmiddel om het bloedvat open te houden.



Ballondilatatie



Plaatsen van een stent

CONTACTGEGEVENS

Met vragen kunt u terecht op het secretariaat vaatheekunde, elke weekdag bereikbaar van 8.00-16.30 uur op het nummer 016 34 68 50 of via mail naar secretariaat.vaatheekunde@uzleuven.be.

© april 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst vaatheekunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700956.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

