



# SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND

INFORMATIE WINTER 2024

## Perifeer Arterieel Vaatlijden: looptraining bewezen effectief

Perifeer Arterieel Vaatlijden (afgekort PAV) ontstaat door aderverkalking. Veel PAV-patiënten ervaren pijn bij het lopen en gaan dan even stilstaan, vandaar dat deze aandoening ook wel 'etalagebenen' wordt genoemd. Topic sprak met 2 zorgverleners binnen Gezondheidscentra Samen Gezond fysiotherapeut Simon van Woerkom en Lisette Rovers praktijkondersteuner-somatiek over preventie en therapie voor PAV-patiënten.

Door de aderverkalking, ofwel vernauwing in de aderen door plaque, kan er minder of zelfs geen bloed doorstromen. Zo ontstaat zuurstoftekort in de spieren die de pijn veroorzaakt. Lisette Rovers: "Aderverkalking kan in het hele lichaam voorkomen, maar bij PAV klachten uit het zich vooral door pijnklachten in de benen.

De symptomen zijn een moe gevoel of kramp in de kuit, pijn in de bilspieren of bovenbenen en dus pijn bij het lopen. In de loop van je leven ontstaat er meer plaque waardoor aderverkalking eigenlijk een ouderdomsziekte is, maar het kan eerder ontstaan of verergeren door roken, diabetes, overgewicht, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte en ongezonde voeding. Het is een hart en vaatziekte waardoor het ook erfelijk kan zijn.

We zien regelmatig mensen met PAV-klachten in onze praktijk. We stellen dan een diagnose en gebruiken daarvoor de 'enkel arm index'. We meten dan de bloeddruk aan de armen en enkels en de index geeft aan hoe goed of minder goed het bloed stroomt. Preventief wijzen we dan op een gezondere leefstijl, maar in veel gevallen verwijzen we door naar de fysiotherapie. In ernstige gevallen verwijzen we soms door naar vaatchirurg voor behandeling. Met een goede leefstijl kun je veel voorkomen, dus wandelen, bewegen, stoppen met roken en gezond eten!"

### Gesuperviseerde looptraining

"PAV-patiënten behandelen we in onze praktijk met gesuperviseerde looptraining", licht Simon van Woerkom toe. "Dat is een bewezen oefentherapie onder begeleiding van de fysiotherapeut waarbij de patiënt leert op welke manier er door 'de pijn heengelopen' kan en moet worden.

Daarbij maken we een onderscheid tussen de functionele loopafstand (dat is de afstand die de patiënt in het dagelijks leven zegt te kunnen afleggen voordat de pijn hem of haar dwingt te moeten stoppen), en de maximale loopafstand (de afstand waarop er echt gestopt moet worden met lopen omdat de pijn té heftig is en een acceptabel looppatroon onmogelijk is geworden). De functionele loopafstand is daarmee korter dan de maximale loopafstand.

De looptraining zet in op het optimaliseren van beide loopafstanden. Naast de looptraining wordt er ook gewerkt aan het verbeteren van de kracht van de grote spiergroepen om op die manier ook de functionele inspanningscapaciteit zo goed mogelijk te maken."

"Door de gesuperviseerde loop- en krachttraining maakt het lichaam een soort sluiproute voor de zuurstof-toevoer", vult Lisette Rovers aan. "Hierdoor verminderen de klachten en de mensen ervaren verbetering.



Simon van Woerkom en Lisette Rovers

Met medicatie kun je aderverkalking niet genezen, maar er kan wel medicatie tegen hoge bloeddruk of hoog cholesterolgehalte voorgeschreven worden. In sommige gevallen kan de vaatchirurg voor een dotterbehandeling of chirurgische ingreep kiezen."

Simon van Woerkom: "in de praktijk blijkt dat na zo'n dotterbehandeling de vaatproblematiek ergens in het verdere verloop van het bloedvatstelsel toch weer opnieuw problemen oplevert, zeker als iemand zijn leefstijl niet aanpast. De gesuperviseerde looptraining blijkt in de praktijk effectief te zijn en leidt tot minder operaties. Belangrijk is om bij aanvang van de therapie goed te bespreken welk behandelplan passend en realistisch is. Zo wordt het 'samen beslissen' echt in praktijk gebracht!"

Lisette Rovers: "Het werkt natuurlijk heel motiverend voor de patiënt om de looptraining door te zetten en daarna ook zelf gezond bewegen voort te zetten. Mensen die twijfelen of ze PAV-klachten hebben, kunnen een afspraak maken met de huisarts. Ook kan men via de website [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) (zoekwoord: PAV) informatie vinden."



### Gezondheidscentra Samen Gezond

Samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar

**De Kroonsteen 1**  
Kloosterhof 1  
6581 BT Malden

**De Kroonsteen 8**  
Schoolstraat 8  
6581 BG Malden

**Huisartsenpraktijk Overasselt**  
Beatrixstraat 6  
6611 BT Overasselt

**De Vuursteen**  
Prinsenweg 6  
6584 AZ Molenhoek

**Huisartsenpraktijk MC Mook**  
Kon. Julianastraat 3a  
6585 XP Mook