

Zware benen en spataders

Spataders en pijnlijke, zware, gezwollen benen kunnen het gevolg zijn van veneuze insufficiëntie, een in Westerse landen zeer frequent voorkomende aandoening van de onderste ledematen. We zetten oorzaak en gevolg samen met behandeling en preventie op een rijtje.

■ DE OORZAKEN

Venen zijn bloedvaten die het bloed terug naar het hart moeten brengen. De venen van de onderste ledematen brengen het bloed tegen de zwaartekracht in, terug naar het hart. Een kleppensysteem in deze venen moet verhinderen dat het bloed terug naar beneden, naar de ledematen stroomt.

In tegenstelling tot de slagaders bevat de wand van deze venen minder spiervezels zodat ze minder elasticiteit en minder kracht bezit.

Neemt de druk in de venen toe omwille van een belemmerde terugvloeï naar het hart, dan ontstaan problemen. Het bloedvat zet uit, het kleppensysteem faalt, de uitgerekte wand laat vocht ontsnappen en er ontstaat oedeem (=vochtstapeling in de weefsels). De terugvloeï van bloed verloopt daardoor nog moeizamer zodat een vicieuze cirkel op gang komt en uiteindelijk verschijnen onregelmatige, kronkelige en uitgezette venen, de welgekende spataders.

■ BEVORDERENDE FACTOREN

Leeftijd bevordert het optreden van veneuze stoornissen. De elasticiteit van de venenwand neemt immers af naarmate we ouder worden. Ook het geslacht speelt een rol: spataders en zware benen komen bij vrouwen meer voor dan bij mannen. De cyclisch wisselende hormoonspiegels en het gebruik van orale contraceptiva zijn hier zeker niet vreemd aan. De erfelijkheid is ook een belangrijke faktor bij het optreden van veneuze stoornissen en dit bij zowel mannen als vrouwen.

Veneuze stoornissen ter hoogte van de onderste ledematen worden in de hand gewerkt door alles wat de terugvloeï van het bloed naar het hart belemmert. Langdurig staan zonder veel heen en weer te bewegen verhoogt de druk in de venen van de onderste ledematen. Vooral personen die beroepshalve veel moeten staan zijn onderhevig aan zware, lome benen en spataders. Een warme omgevings-temperatuur (temperatuur in de werkomgeving, verwarmde vloer, warme landen) doet de bloedvaten uitzetten en remt de terugstroom van het bloed. Ook langdurig zitten (kantoorwerk, wagen- of vliegtuigreis) en spannende kledij snoeren de bloedstroom af en bevorderen het ontstaan van spataders. Tenslotte zal ook overgewicht de normale functie van de venen belemmeren.

■ SYMPTOMEN

Klachten met betrekking tot de venen van de onderste ledematen, verschillen naargelang het stadium van de aandoening.

Aanvankelijk heeft men last van vooral een zwaartegevoel, spanning en krampen (nachtkrampen) en een pijnlijk gevoel in de benen.

Naarmate de terugvloeï verder afneemt, neemt ook de vochtstapeling toe en gaat vooral oedeem ontstaan. De enkels verdikken en de ledematen zien eruit als pilaren. Bovendien voelt men zich hoe langer hoe meer vermoeid. Men gaat nog minder bewegen en de symptomen worden erger.

De venen worden steeds verder uitgerekt. Tenslotte trekken ze niet meer samen en nemen ze een kronkelend, onregelmatig aspect aan. Spataders verschijnen aan de binnen- en buitenzijde van de onderste ledematen. Ze evolueren tenslotte tot

zeer broze bloedvaten die bij het geringste scheuren terwijl anderzijds, door de slechte huiddoorbloeding, beenzweren kunnen ontstaan.

■ PREVENTIE

Preventie kan men opsplitsen in twee grote luiken: levenshygiëne en geneesmiddelen.

■ LEVENSHYGIËNE

Lichaamsbeweging staat hier voorop. Wandelen, fietsen, zwemmen of eenvoudigweg de trap boven de lift verkiezen vormen ideale beoefeningen en bevorderen de veneuze terugvloeï.

Vermijd overgewicht via een evenwichtig samengesteld dieet. Vraag uw arts om raad.

De benen 's morgens en 's avonds met koud water besproeien, verhoogt de kracht van de venenwand. Men kan het uitzetten van de aders beletten met steunkousen. Ook hoogstand van de ledematen (o.a. voeteinde van het bed 5 à 7 cm verhogen) en verschillende eenvoudige dagelijks uit te voeren oefeningen zullen de terugstroom van bloed naar het hart bevorderen.

■ GENEESMIDDELEN

Venotropen of geneesmiddelen die de wand van de venen versterken (verbeteren de elasticiteit), vinden hier een dankbare toepassing. Gebruikt van zodra de eerste symptomen optreden, doen ze niet alleen de symptomen afnemen maar voorkomen ze de verder evolutie van de aandoening. Ze worden zowel tijdens kritieke perioden als regelmatig het ganse jaar door genomen. Hoe eerder men ze gebruikt hoe meer ze de verdere evolutie voorkomen. Daar de ziekte een chronische aandoening is, zal een langdurig gebruik van geneesmiddelen betere resultaten geven.

■ BEHANDELING

Het gaat om een chronische aandoening waarbij dezelfde levenshygiëneregels blijven gelden. Zelfs al bevindt men zich in een meer gevorderde situatie, dan nog is preventie belangrijk om die evolutie zo veel mogelijk af te remmen.

Venotropen zijn hier uiteraard onontbeerlijk en moeten continu ingenomen worden. De dosis kan wel wisselen in functie van de ernst van de symptomen of de bevorderende omstandigheden (bijv. warm weer).

Bij ernstige gevallen waar geneesmiddelen nog maar weinig helpen kan men heelkunde overwegen (scleroseren of stripping). Niettemin blijven venotropen nadien aangewezen om te voorkomen dat de aandoening opnieuw optreedt.

■ OPMERKING

Een belangrijke risicofactor vormt de zwangerschap. Venotropen kunnen bij de zwangere vrouw in belangrijke mate bijdragen tot het vrijwaren van de aders en het voorkomen van spataders. Ze zijn ongevaarlijk zowel voor de moeder als het kind. Toch is het raadzaam uw arts te raadplegen tijdens het eerste trimester van de zwangerschap.

Zware benen en spataders

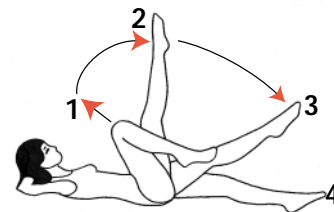
■ SAMENVATTING

Stoornissen ter hoogte van de venen van de onderste ledematen vormen een relatief frequent probleem dat evenwel mits een aangepaste levenshygiëne en het doelmatig gebruik van venotropen grotendeels kan voorkomen worden. Aarzel dan ook niet om vanaf de eerste symptomen uw arts te raadplegen.

ENKELE OEFENINGEN

■ 1. In ruglig:

- plooi de bovenbenen tot op de buik
- trek om beurtelings één been naar het plafond toe en laat het daar na gestrekt zakken tot op de vloer
- doe hetzelfde met het andere been



■ 2. Ruglig, de benen in hoogstand

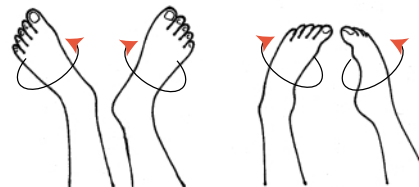
(laat uw benen tot halverwege de kuit bijvoorbeeld op een omgekeerde stoel rusten):

- plooi en strek de tenen



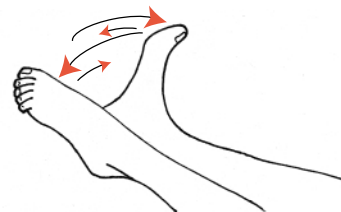
■ 3. Dezelfde houding als 2.:

- voer uitsluitend met de voeten een cirkelvormige beweging uit zowel in wijzer als tegenwijzerzin



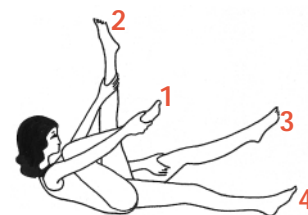
■ 4. Dezelfde houding als 2.:

- plooi en strek de voeten



■ 5. In ruglig:

- plooi beurtelings één been tot op de buik
- neem de voet met de hand vast
- strek het been naar het plafond toe en laat ondertussen de handpalm langs de enkel, de kuit, de knie en de dij glijden terwijl U een lichte masserende beweging uitvoert



NOTA'S

.....

.....

.....

.....