

UW ADERS

Een kapitaal om te beschermen

10 ADVIEZEN

om uw benen te ontlasten

In ons lichaam stroomt permanent 5 liter bloed dat door het hart wordt voortgestuwd. De bloedsomloop zorgt zowel voor de aanvoer van voldoende zuurstof naar de verschillende weefsels en organen, via de slagaders (arteriën), als voor de terugkeer van het zuurstofarme bloed naar het hart, via de aders (venen). Het veneuze systeem van de onderste ledematen bestaat uit een oppervlakkig netwerk, dat zichtbaar is onder de huid, en een diep netwerk. Om het bloed terug naar het hart te kunnen brengen, beschikken de aders over verschillende mechanismen die zich tegen de weg van de zwaartekracht verzetten. Als één van deze mechanismen het laat afweten, stagneert het bloed in de aders en zetten de aders uit, waardoor er stoornissen ontstaan : zware benen, pijn in de benen, een gevoel alsof de benen rusteloos zijn. Het zijn de eerste tekens van veneuze insufficiëntie. Door enkele eenvoudige adviezen te respecteren en een venotone behandeling te volgen, kan men de eerste symptomen op een doeltreffende manier bestrijden.



1. Houd uw benen in alle omstandigheden in beweging.

Langdurig rechtstaan of zitten (vooral met gekruiste benen) moet worden vermeden omdat dit het ontstaan van veneuze insufficiëntie in de hand werkt. Het bloed zal in de aders stagneren onder invloed van de zwaartekracht. Als men omwille van zijn beroep langdurig moet rechtstaan of moet zitten, is het noodzakelijk om in de loop van de dag af en toe wat rond te stappen of enkele cirkelvormige bewegingen te maken met de voeten. Ook bij lange reizen met de wagen, het vliegtuig of de trein moet men af en toe rechtstaan en enkele minuten stappen om de veneuze bloedstroom terug op gang te brengen.



2. Kies de juiste sport. Regelmatig wandelen met aangepaste schoenen is de beste manier om de veneuze circulatie te beschermen. De voetzool, die rijkelijk wordt geïrrigeerd door talloze kleine aders, gedraagt zich immers als een echte pomp. Het veneuze netwerk van de voetzool wordt bij elke pas samengeperst. Hierdoor wordt het bloed naar boven gestuwd, van de hiel naar de kuiten. Daarna zorgen de contracties van de spieren van het been ervoor dat het bloed in de richting van het hart wordt gestuwd. Dat is de reden waarom turnen, fietsen, golfen, dansen of zwemmen de terugkeer van het veneuze bloed bevordert. Sporten die hoofdzakelijk bestaan uit trappelen daarentegen (tennis, squash, handbal, basketbal), worden afgeraden omdat ze herhaaldelijk drukschommelingen teweegbrengen in de aders. Hierdoor zetten de aders uit en wordt de veneuze terugkeer afgeremd.



3. Vermijd hittebronnen. Temperatuurschommelingen hebben een invloed op de aders. Een rechtstreekse toename van de temperatuur op het niveau van de onderste ledematen is nadelig omdat die de aders doet uitzetten. Men moet elke hittebron vermijden : blootstelling aan de zon, epilieren met hete was, vloerverwarming, hete baden, sauna, elektrische dekens, enz.



4. Zoek frisse plaatsen op.

Koude is gunstig omdat dit de aders doet samentrekken. Een koudwaterdouche op de benen activeert de veneuze functie en vermindert het zwaartegevoel en de pijn. Een wandeling aan de rand van het water combineert verfrissing met lichamelijke activiteit.



5. Bestrijd constipatie en overgewicht. Een vezelrijk dieet, een goede hydratatie (dagelijks anderhalve liter water drinken), en een beperkte aanvoer van verzadigde vetten (boter, roodvlees) maken het mogelijk om twee factoren te bestrijden die verantwoordelijk zijn voor een toename van de veneuze druk : constipatie en overgewicht.



6. Draag aangepaste kledij. Te strakke kledij drukt de aders samen en blokkeert de veneuze circulatie. Draag soepele kledingstukken en vermijd spannende broeken, gaines, ceinturen, en sokken met te spannende elastieken.



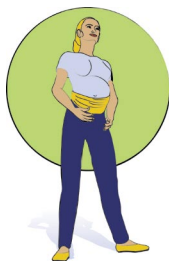
7. Draag schoenen met aangepaste hakken. Schoenen met hoge hakken verkleinen het steunoppervlak van de voet te veel, en platte schoenen vergroten het steunoppervlak van de voet te veel. Hierdoor is er onvoldoende druk om een goede veneuze terugkeer te bekomen. Het verdient aanbeveling om schoenen te dragen met hakken van 3 tot 4 cm.



8. Bevorder de veneuze terugkeer tijdens de slaap. Men kan de stagnatie van het veneuze bloed tijdens de slaap beperken door enkele pedaalbewegingen te maken voor het slapengaan en door het voetuiteinde van het bed hoger te plaatsen met behulp van stutten van 10 tot 15 cm.



9. Masseer uw benen zo dikwijls mogelijk. Door de benen te masseren van de voet naar de dij toe (in de richting van de veneuze stroom) verhoogt men de snelheid van het terugkeren van het veneuze bloed.



10. Breng uw arts op de hoogte van bepaalde gebeurtenissen die uw veneuze problemen kunnen verergeren, zoals een zwangerschap of het gebruik van de anticonceptiepil.

De veneuze ziekte komt vaker voor bij vrouwen wegens de invloed van hormonen, zoals oestrogenen en progestativa. De oestrogenen verhogen de permeabiliteit van de venen, en de progestativa zijn verantwoordelijk voor het uitzetten van de aders. Aangezien deze hormonen tijdens de zwangerschap in grote hoeveelheden worden geproduceerd, neemt het risico van veneuze insufficiëntie in belangrijke mate toe. Deze hormonen vindt men ook terug in de anticonceptiepil. Regelmatige medische controle is dus essentieel.

aangeboden door uw arts :