

## ALGEMENE INFORMATIE

Via een verwijzing van uw huisarts of de specialist in het ziekenhuis kunt u zich aanmelden voor ons beweegprogramma Claudicatio Intermittens (PAV/ etalagebenen). Bij etalagebenen zijn de slagaders in de benen door aderverkalking vernauwd. Door de vernauwing wordt er minder bloed en dus minder zuurstof naar de beenspieren getransporteerd. Bij inspanningen zoals lopen, wordt meer zuurstof door de spieren gevraagd dan door de vernauwde slagaders kan worden aangevoerd. Hierdoor ontstaat zuurstoftekort in de spieren waardoor deze verzuren met als gevolg een pijnlijke kramp of een doof gevoel in de benen. De klachten kunnen worden verminderd door de behandeling van risicofactoren (roken, overgewicht, hoge bloeddruk, te hoog cholesterol en bloedsuiker- gehalte) maar ook door looptherapie.

## DOEL VAN HET BEWEEGPROGRAMMA

Looptherapie is zelfs de belangrijkste behandeling van etalagebenen en is gericht op het verbeteren van zowel de loopafstand als het looptempo. Looptherapie heeft bovendien een positieve invloed op uw lichaams- gewicht, conditie, het cholesterol- gehalte en het suikergehalte in het bloed en de bloeddruk. De effecten van looptherapie beginnen na twee maanden merkbaar te worden en uiteindelijk

kan een grote verbetering van de loopafstand en de snelheid worden verwacht. De kans op een operatie en eventueel latere ernstige complicaties wordt met looptherapie sterk verminderd. Het doel van de looptherapie is om er voor te zorgen dat er meer bloed naar de benen stroomt middels een verbetering van het netwerk van bloedvaatjes, waardoor u uiteindelijk een grotere afstand pijnvrij kunt lopen.

## INHOUD VAN HET PROGRAMMA

Het beweegprogramma bestaat uit een drie maanden durend begeleid traject, met verschillende follow-up momenten nadien. Gedurende de eerste drie maanden zal er gemiddeld 2x per week een looptraining plaatsvinden in onze oefenzaal, aangevuld met voor u specifieke training. Daarnaast zal er ook thuis de nodige inspanning plaats moeten vinden. U wordt hierin met loop-schema's en coaching begeleid.

## DE EERSTE KEER

Bij aanmelding voor het beweegprogramma vindt er de eerste keer een kennismakings- gesprek plaats. Ook krijgt u dan uitleg over het gehele programma. Tijdens de eerste afspraken zullen ook een aantal testen afgenomen worden, deze worden later in het programma herhaald.



## OVERIGE

Neemt u sportkleding of makkelijk zittende kleding mee voor de trainingen. De eerste trainingen zullen volledig begeleid zijn. Later in het programma zult u meer zelfstandig gaan trainen. Hiervoor zullen in overleg met u afspraken gemaakt worden. Heeft u nog vragen, stel ze dan gerust aan uw therapeut!

## OPENINGSTIJDEN

Op werkdagen van 8:00-18:00 uur.  
Tevens op zaterdagochtend en maandag-, dinsdag- en woensdagavond in overleg.

## THERAPEUTEN

Elles Aardenhout – BIG 69908877804  
*Fysiotherapeut, Master Manueel therapeut*

Tessa Oudejans – BIG 99921115904  
*Fysiotherapeut, Master Manueel Therapeut i.o.*

## CONTACT

De Vloot 206D  
3144 PK Maassluis  
010-5916341  
info@fysiodocwerk.nl  
www.fysiodocwerk.nl

**Denkt u bij het maken/wijzigen van een afspraak aan de mogelijkheid dit via e-mail te doen!**

## MEDISCH CENTRUM DOCWERK

Fysiodocwerk maakt onderdeel uit van Medisch Centrum Docwerk. Dit is een multidisciplinair centrum voor de eerstelijns gezondheidszorg in Maassluis. Naast onze fysiotherapie-praktijk zijn hier gevestigd: huisartsenpraktijk Docwerk en praktijken voor tandartsen, podotherapie, Cesar/Mensendieck therapie en huidtherapie.

## KLACHTEN

Ondanks onze inzet, kunnen er dingen anders gaan dan we met elkaar afgesproken hebben of verwachten. Bij ernstige zaken verzoeken wij u gebruik te maken van onze klachtenprocedure via één van onze vertrouwenspersonen. Mocht u er niet uitkomen zijn wij aangesloten bij de klachtenregeling van het kngf.

versie:  
november 2019

