Spataders - Chronische veneuze ziekte

azdelta
Uw ziekenhuis.

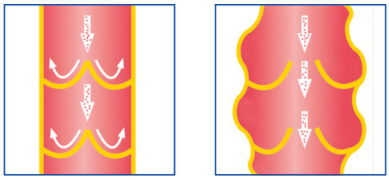
Beste patiënt

In deze brochure geven we u meer uitleg over spataders of chronische veneuze ziekte. Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kunt u contact met ons opnemen. U vindt de telefoonnummers achteraan deze brochure.

De dienst vaatchirurgie en wondzorg

Wat zijn spataders?

Wanneer we onvoldoende bewegen en onze kuitspieren niet gebruiken, krijgen onze aders het soms moeilijk om al het bloed vanuit de benen terug naar het hart te brengen. Ook wanneer de kleppen in de aders niet goed werken, valt het bloed terug naar beneden. Door het teveel aan bloed in de aders stijgt de druk, waardoor ze uitzetten en er spataders kunnen ontstaan. Spataders zijn dus aangetaste aders die hun functie niet goed meer uitoefenen. Hierdoor blijft het bloed ter hoogte van de onderbenen gemakkelijker staan en verergert de situatie nog meer. Dan spreken we over **chronische veneuze ziekte**.





(Servier Benelux)

Chronische veneuze ziekte kan, naast spataders, gepaard gaan met een zwaartegevoel, vermoeide benen, zwelling, een branderig gevoel, nachtelijke krampen, jeuk en/of pijn. Sommige mensen hebben geen klachten. Soms is het enkel onesthetisch. Na verloop van tijd kunnen er huidveranderingen zoals droge huid, eczeem en een bruinverkleuring ontstaan. Soms kan er na een verwonding, of gewoon spontaan, een wonde ontstaan.

Lichaamsbeweging

De behandeling van een chronische veneuze ziekte bestaat uit het aannemen van goede leefgewoontes, oefeningen om de bloedcirculatie te verbeteren, compressietherapie, medicijnen en/of het laten verwijderen van de spataders.

Lichaamsbeweging is een **belangrijke preventiemaatregel** bij hart- en vaatziekten en de bijhorende complicaties. Zo zou lichaamsbeweging een gunstig effect hebben op de mobiliteit van het enkelgewricht en op de flexibiliteit en kracht van de kuitspieren.

Doe volgende oefeningen elke dag om uw bloedcirculatie te verbeteren, Rust ook voldoende en ga minstens één uur per dag liggen met de benen hoger dan het hart.



1 Sta 10 tot 15 keer op de tippen van je tenen



2 Loop gedurende 30 seconden op je hielen



3 Verplaats je gewicht van je hielen naar je tenen en omgekeerd.

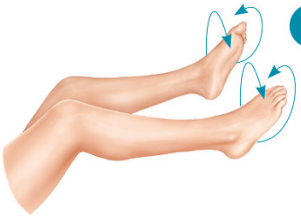


4 Maak met je benen krachtige trap-bewegingen, 15 tot 20 keer

Maak met je benen schaarbewegingen, 10 tot 15 keer

5





6 Maak kleine cirkelbewegingen met beide benen, tot 10 keer

Beweeg je tenen voor- en achterwaarts (buig/strek) terwijl je benen gestrekt blijven en licht opgeheven zijn, 15 tot 20 keer

7



(Servier Benelux)

Notities

Contact

Secretariaat vaatchirurgie
t 051 23 71 08

Wondzorgteam
t 051 23 38 75
Klaas Calmeyn
e klaas.calmeyn@azdelta.be
Isabelle Ryckewaert
e isabelle.ryckewaert@azdelta.be
Veerle Verleye
e veerle.verleye@azdelta.be
Frauke Heldenbergh
e frauke.heldenbergh@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dienst vaatchirurgie - wondzorg

Artsen

Dr. Michel Danneels
Dr. Cindy Durieux
Dr. Pat Gellens
Dr. Gert Heyvaert
Dr. Stefanie Pecceu
Dr. Stefan Stalpaert
Dr. Elke Wybaillie

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6254-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 16/05/2024**