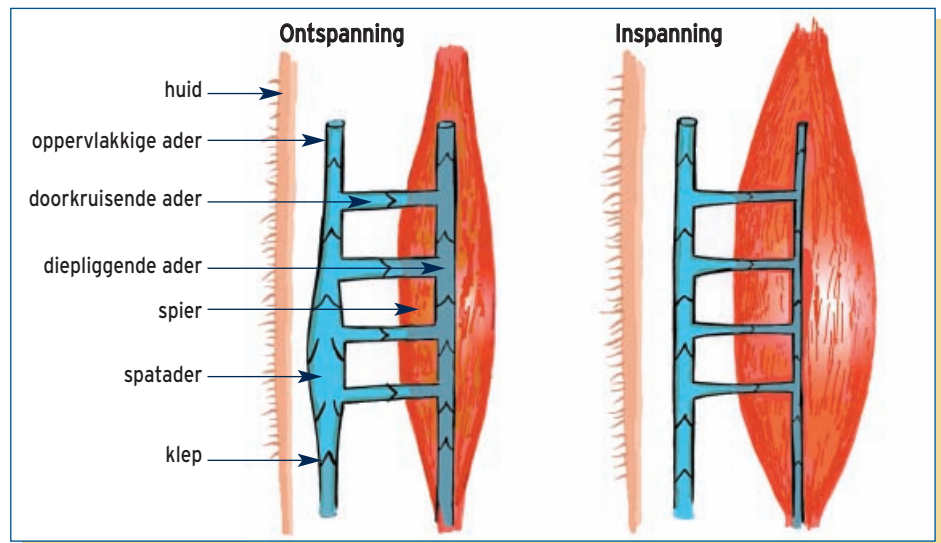


# Zware benen en spataders

Varices of spataders zijn het gevolg van veneuze insufficiëntie die vroeg of laat optreedt. Die kan aan de oorsprong liggen van zware, gezwollen of zelfs pijnlijke benen. De symptomen verergeren met de leeftijd. Veneuze insufficiëntie is een frequente aandoening en treft 35% van de actieve bevolking. Dit percentage klimt zelfs boven de 50% in de leeftijdscategorie van 60 jaar en ouder. De pathologie komt 3 keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

## Van een gezonde vene...

Venen zijn bloedvaten die het bloed terugvoeren naar het hart. Om het bloed vanuit de voeten naar het hart te sturen, hebben de bloedvaten een specifieke anatomische structuur. Ze zijn voorzien van kleine anti-terugstroom kleppen, die opengaan als het bloed naar boven stroomt en sluiten als het bloed naar omlaag loopt. Bovendien hebben de beenspieren, als ze samentrekken, een pompfunctie aangezien ze het bloed bij elke stap naar boven stuwen.



## ... tot varices

De problemen treden op zodra de druk in de vene stijgt als gevolg van een tragere terugvloeï van het bloed naar het hart. De vene zet uit, het klepsysteem

wordt inefficiënt, de uitgezette wand laat vocht door en er ontstaat oedeem (opstapeling van vocht in de weefsels). Deze symptomen verstoren nog meer de terug-

vloei van bloed zodat een vicieuze cirkel ontstaat. Op die manier worden uitgezette, kronkelige en onregelmatige venen gevormd: varices of spataders.

## Verergerende factoren

- Erfelijkheid: een zwakkere venenwand kan in sommige families optreden.
- Leeftijd.
- Geslacht: varices en zware benen komen vaker voor bij de vrouw dan bij de man.
- Langdurig onbeweeglijk rechtstaan.
- Hoge omgevingstemperatuur (op het werk, verwarmde vloer, warme landen).
- Langdurig zitten (kantoorwerk, ritten in de auto of het vliegtuig) en knellende kleren.
- Overgewicht.

## Symptomen

### In het begin:

- zwaartegevoel
- spanning
- pijn
- krampen
- vermoeide benen

### Naarmate de veneuze terugvloeï vermindert:

- De vochttopstapeling verergert en er ontstaat oedeem. De venen raken steeds meer uitgezet. Ze sluiten niet meer en worden kronkelig en onregelmatig.
- Varices ontstaan aan de binnen- en buitenzijde van de onderste ledematen. Deze varices worden steeds brozer en gaan gemakkelijk scheuren. Ten slotte kunnen ulcera ter hoogte van de benen ontstaan door de slechte huiddoorbloeding.

**Preventie**

**De preventie omvat twee grote delen: hygiënische maatregelen en geneesmiddelen**

**A. Hygiënische maatregelen**

- **Beweging is noodzakelijk.** Stappen, fietsen, zwemmen, de trap verkiezen boven de lift en kleine dagelijkse oefeningen bevorderen de veneuze terugvloei.
- **Vermijd overgewicht** door een evenwichtige voeding.
- **Laat 's morgens en 's avonds in het stortbad koud water over de benen stromen.**
- **Steunkousen dragen is van groot belang.**
- **Plaats de onderste ledematen in hoogstand**, bijvoorbeeld door het voetuiteinde van het bed een aantal centimeter te verhogen.

**B. Geneesmiddelen**

Venotrope geneesmiddelen, die de venenwand versterken, werken doeltreffend. Als ze gebruikt worden van bij de eerste symptomen, verminderen ze de intensiteit en kunnen ze het verergeren van de aandoening afremmen. Ze worden toegediend tijdens acute perioden of gedurende het hele jaar op regelmatige basis. Het effect op de verdere evolutie is des te gunstiger naarmate de behandeling vroeger wordt ingesteld. De veneuze insufficiëntie is een chronische aandoening zodat een langdurige behandeling de voorkeur geniet.

**Als de aandoening chronisch wordt...**

**B**ij een chronische aandoening gelden natuurlijk dezelfde hygiënische maatregelen. Venotrope geneesmiddelen blijven nuttig en kunnen continu ingenomen worden. De dosis kan variëren volgens de ernst van de symptomen of bevorderende omstandigheden (bijvoorbeeld grote warmte).

In ernstigere gevallen, als algemene maatregelen zoals het dragen van steunkousen en geneesmiddelen niet meer volstaan, kan chirurgie worden overwogen (sclerose of stripping). Venotrope geneesmiddelen blijven evenwel aangewezen na de ingreep om het hervallen te voorkomen.

**Een specifieke situatie, de zwangerschap**

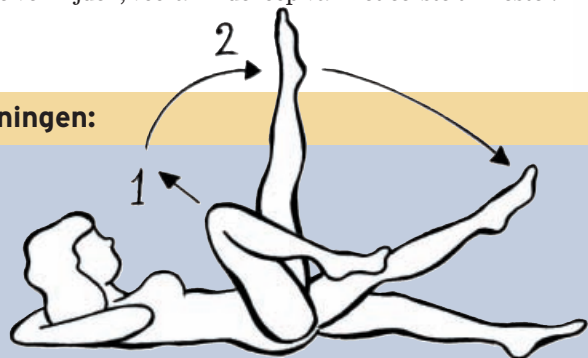
**D**e zwangerschap is een belangrijke risicofactor. Aangepaste steunkousen zijn te vinden bij de bandagist. Over het alge-

meen is het beter om geneesmiddelen tijdens de zwangerschap te vermijden, vooral in de loop van het eerste trimester.

**Enkele oefeningen:**

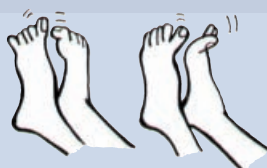
**1. In rugligging:**

- de dijen optrekken tot aan de buik
- één been omhoog strekken, laten zakken en plat op de grond leggen
- hetzelfde doen met het andere been.



**2. In rugligging, benen verhoogd (de benen bijvoorbeeld halfweg de kuiten laten rusten op een neerliggende stoel):**

- de tenen buigen en strekken.



**3. Zelfde positie als bij 2 :**

- cirkelvormige bewegingen maken met de voeten, in één richting en vervolgens in de andere.



**4. Zelfde positie als bij 2 :**

- de voeten buigen en strekken.



**5. In rugligging:**

- één been optrekken tot aan de buik
- de voet grijpen met de hand
- het been omhoog strekken; hierbij de handpalm laten glijden over de enkel, de kuit en de knie en een lichte massage uitvoeren.

