

- Probeer zo weinig mogelijk strakke broeken en kousen met spannende elastieken te dragen. Draag best een **schoen met een hak van 3 tot 4 cm**. Voeten in schoenen zonder hak of met een te hoge hak rollen niet voldoende af, terwijl dat nodig is om het bloed optimaal weg te pompen.
- **Slaap met een verhoogd voeteneinde.**

Wat is de behandeling?

Spataderen zijn op zichzelf onschuldig. Ze zijn chronisch en vaak progressief maar het verloop is onvoorspelbaar. Medicatie met rode wijnstok of wilde paardenkastanje kan gebruikt worden om het zware gevoel in de benen te verminderen en om de bloedcirculatie te verbeteren. **Deze venotropen moeten chronisch worden ingenomen.** De dosis kan soms wisselen in functie van de ernst van symptomen. Tevens kan men de bloedcirculatie stimuleren door de benen meerdere keren per dag in te masseren. **Het dragen van steunkousen vormt echter de hoeksteen van de behandeling naast maatregelen zoals het regelmatig bewegen en het vermijden van langdurig rechtstaan.** Het dragen van elastische steunkousen kan klachten verminderen en verergering van spataderen tegengaan. Ze ondersteunen de aders. Je draagt ze best iedere dag en vervangt ze liefst om de zes tot negen maand. Soms kunnen deze kousen irritatie of jeuk geven. Meestal wordt dit veroorzaakt door een droge huid. Dit kan verholpen worden door minder vaak met zeep te wassen en een hydraterende zalf 's avonds te gebruiken. Bij het insmeren van deze droge benen moet je zeker zijn dat alle restjes zalf is opgedroogd, want zalf kan de kousen beschadigen. De keuze van steunkousen hangt af van de druk. Dit wordt bepaald door de mate van oedeem en of er tekenen zijn van een verminderde hartwerking.

Chirurgische behandeling als tweedelijnsbehandeling is ook een mogelijkheid na raadplegen van een arts: men kan een stof inspuiten of de ader laseren zodat de spatader verschrompelt en verdwijnt. Men kan eventueel ook operatief de spatader verwijderen. Welke behandeling zal worden toegepast, is afhankelijk van de ernst en de omvang van de spataderen.



ZWARE BENEN



**Uw specialist in
gezondheid**

Wat zijn zware benen?

Veel mensen hebben vaak last van zware benen. Dit heeft te maken met de bloedsomloop. Het bloed stroomt na afgifte van zuurstof via de aders (=venen) terug naar het hart tegen de zwaartekracht in. Kleppen voorkomen het terugvloeien van het bloed naar beneden. Als de kleppen niet goed meer werken, dan ontstaat er overdruk in de venen door een opeenstapeling van het bloed. Aders zetten hierdoor uit en de uitgerekte vaatwand laat vocht ontsnappen: er ontstaat een vochttopstapeling in de weefsels (=oedeem). Het systeem functioneert daardoor nog minder goed. Uiteindelijk verschijnen onregelmatig, kronkelige en uitgezette venen, de gekende **spataderen**....Spataderen werken niet meer maar de functie van deze uitgezette ader wordt perfect overgenomen door een andere ader.

Welke situaties verhogen de kans op zware benen?

- **Ouderdom**: het risico op veneuze stoornissen neemt toe met de leeftijd. De elasticiteit van de aderswand vermindert met ouder worden.
- **Erfelijkheid**: als jouw ouders last hebben van zware benen of spataderen, dan heb je ook een verhoogde kans hierop.
- **Het geslacht**: spataderen en zware benen komen vaker voor bij vrouwen.
- Spataderen komen vaker voor bij langere mensen en bij vrouwen met **overgewicht**.
- Onder invloed van hormonen bij de **zwangerschap** kunnen spataderen ontstaan of erger worden. De druk op de aders is ook verhoogd door een groter bloedvolume.
- **Het slikken van anticonceptiva** wordt ook beschouwd als een risicofactor.
- Een **langdurig staand of zittend beroep** geeft ook een hoger risico.
- Het **dragen van spannende kledij** snoert de bloedstroom af.

- **Warme temperaturen** (warme landen of vloerverwarming) doen de bloedvaten uitzetten en remmen de terugstroom naar het hart.

Wat zijn de klachten van zware benen?

In 't begin heeft men last van **een zwaar en pijnlijk gevoel, spanning en krampen (vooral 's nachts) in de benen**. Naarmate het systeem minder goed werkt, zal ook het **oedeem** toenemen. De enkels en de ledematen verdikken door vochtophoping. Tenslotte trekken ze niet meer samen, maar nemen ze een **kronkelend, onregelmatig patroon** aan. In 't begin brengen deze zichtbare adertjes weinig klachten met zich mee. In ernstige gevallen kan eczeem voorkomen aan de enkels, huidverkleuringen aan de onderbenen en slecht genezende wonden. Een spatader kan ook gaan ontsteken.

Wat kan je zelf doen bij zware benen?

- **Bewegen** vermindert moeheid in de benen en kan de verergering van spataderen tegengaan. Fietsen, wandelen, zwemmen of de trap kiezen, vormen de beste remedies tegen zware benen en spataderen.
- **Vermijd het lange stilstaan**. Probeer af en toe wat rond te wandelen om de kuitspieren te stimuleren. Probeer bij **het langdurig zitten** soms van houding te veranderen. Als het praktisch mogelijk is, leg jouw benen omhoog als je zit.
- Vermijd sauna, zonnebanken, hete baden en vloerverwarming. **Hou je benen uit de zon**. De warmte zorgt immers voor een extra uitzetting van de aders.
- **Wisselbaden** waarbij afwisselend koud en warm water gebruikt wordt, stimuleren de werking van de aders en zo vermindert de pijn in de benen.