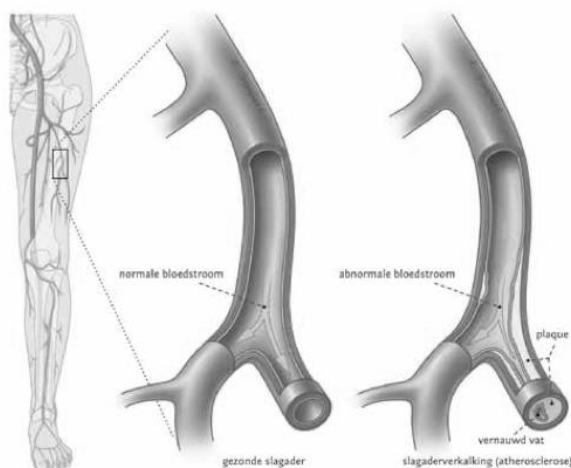


## Gesuperviseerde looptraining bij claudicatio intermittens

U komt volgens de vaatspecialist of huisarts in aanmerking voor looptraining begeleid door een claudicatiotherapeut, omdat bij u claudicatio intermittens is vastgesteld. U wordt uitgenodigd voor een intake. In deze folder treft u alvast wat informatie.

### Wat houdt gesuperviseerde looptraining in?



De vaten in uw been/benen zijn aangetast waardoor de doorgankelijkheid verminderd is. Oftewel er kan minder zuurstofrijk bloed naar uw spieren stromen, waardoor er pijn ontstaat in de benen. Met name op momenten waarop de beenspieren intensiever gebruikt worden en dan om meer zuurstofrijk bloed vragen. Dit kunt u voelen als pijn, kramp, tintelingen of een stijf gevoel tijdens lopen, traplopen en heuvels oplopen. Afhankelijk van de plaats waar het vat aangetast is, kunnen deze klachten optreden in de billen, bovenbenen, kuiten en/ of voeten.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat door middel van gesuperviseerde looptraining de bloedstroom naar de benen verbetert en dat spieren getraind kunnen worden. Hierdoor kan uw lichaam het beschikbare zuurstofrijke bloed beter opnemen en benutten. De behandeling van etalagebenen is niet alleen gericht op het lopen, ook een gezond leefpatroon komt uw klachten ten goede. Tijdens de therapie wordt aandacht besteed aan het stoppen met roken en een gezonde voeding.

Bij de looptraining is het van groot belang dat u juist leert doorlopen op momenten dat u pijn heeft in de benen i.p.v. te stoppen. Deze pijn is namelijk het moment dat het lichaam signalen krijgt om structureel de (werking van) de weefsels te veranderen. Om dit proces goed te begeleiden en op de lange termijn vol te kunnen houden, biedt het Flevoziekenhuis gesuperviseerde looptraining en leefstijlcoaching onder begeleiding van de claudicatiotherapeut aan.

## Wanneer vindt de gesuperviseerde looptraining plaats?

In het Flevoziekenhuis vindt de training plaats op de volgende momenten:

- Maandag 9.30 - 10.30 uur
- Woensdag 9.15 - 10.00 uur: looptraining in het **zwembad**
- Vrijdag 9.30 - 10.30 uur

De eerste 3 maanden traint u 2 á 3 keer per week in het ziekenhuis. Na 3 maanden wordt er een looptest gedaan. Afhankelijk hiervan wordt het verdere trainingsprogramma bepaald. Er wordt getraind in groepsverband. Naast de trainingsmomenten in het ziekenhuis wordt er ook van u verwacht dat u thuis een trainingsprogramma uitvoert. U ontvangt van ons een persoonlijk programma. We spreken 2 vaste trainingsdagen van tevoren met u af.

## Waar vindt de gesuperviseerde looptraining plaats?

De training vindt plaats op de afdeling Revalidatie van het Flevoziekenhuis.

## Wordt de gesuperviseerde looptraining vergoed door de verzekering?

Per 1 januari 2017 worden 37 behandelingen vergoed in de basisverzekering.

## Wat neemt u mee naar de intake?

- Stevige (sport)schoenen waar u makkelijk op loopt
- Een korte broek
- Een overzicht van de medicijnen die u gebruikt
- Eventueel uw leesbril

## Waar vindt de intake plaats?

De training vindt plaats op de afdeling Revalidatie van het Flevoziekenhuis.

## Contact opnemen

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de volgende gesuperviseerde claudicatiotherapeuten via ☎ **(036) 868 8814**:

- Marjolein Peters
- Femke van der Geest
- Natascha Pool
- Edith Hoek