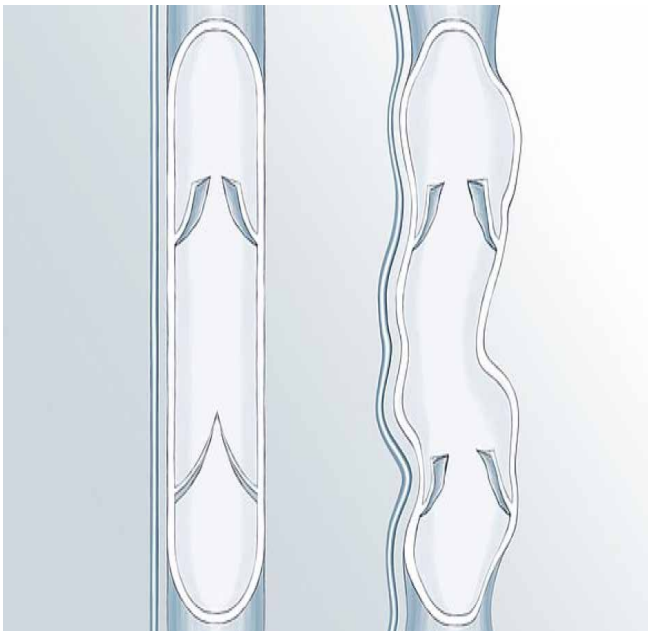




Veneuze insufficiëntie

De bloedvaten in de benen moeten het bloed, tegen de zwaartekracht in, omhoog pompen. Dat gebeurt door de beenspieren die de bloedvaten samenknijpen telkens wanneer ze samentrekken (spierpomp in de kuit). Op regelmatige afstand zijn de bloedvaten in onze benen voorzien van boogvormige kleppen. De kleppen in de bloedvaten functioneren als terugslagkleppen en voorkomen dat het bloed terug naar beneden stroomt en zich daar verzamelt.

Bij een veneuze insufficiëntie kunnen de bloedvaten in de benen hun taak, om het bloed terug naar het hart te transporteren, niet meer voldoende uitvoeren.



Hoe ontstaat veneuze insufficiëntie?

Als de kleppen in de bloedvaten niet meer goed sluiten, kan het bloed terug naar beneden stromen en zich daar verzamelen in de onderste delen van de benen. De aderwand is niet bestand tegen de hogere druk en zet uit. Het gevolg is dat de kleppen nog minder goed sluiten dan voorheen. Uiteindelijk worden de uitgezette bloedvaatjes zichtbaar als dunne lijntjes (spinnenweb) en de grotere aderen als kronkelende blauwachtige spataders, die vaak goed zichtbaar zijn onder de huid. Het bloed dat zich heeft verzameld in de aders lekt ook naar buiten in het omliggende weefsel. Gezwollen benen en dikke enkels zijn daarom ook een teken van veneuze insufficiëntie. Als de ziekte zich nog verder ontwikkelt, spreken artsen van chronische veneuze insufficiëntie (CVI).

Oorzaken van veneuze insufficiëntie

Het risico op de ontwikkeling van veneuze insufficiëntie neemt toe met de leeftijd. Vrouwen hebben er vaker last van dan mannen. De redenen hiervoor zijn de verschillende structuur van het bindweefsel bij vrouwen en het hormoon oestrogeen. Dat is ook waarom veneuze insufficiëntie vaker optreedt tijdens de zwangerschap, als de oestrogeenconcentratie hoger is. Bij veneuze insufficiëntie is er ook vaak sprake van erfelijke aanleg. In dit geval zullen verschillende familieleden aan deze aandoening lijden. Obesitas en activiteiten waarbij iemand lang moet zitten of staan, kunnen ook bevorderend werken voor het ontstaan van veneuze insufficiëntie.

Hoe herken ik veneuze insufficiëntie?

Veneuze insufficiëntie geeft aanleiding tot een hele reeks symptomen en aandoeningen met steeds ernstigere gevolgen:

Bij het eerste teken van veneuze insufficiëntie, zoals pijnlijke, vermoeide, zware of gezwollen benen, fijne lijntjes en spataders, moet een dokter-specialist uw benen onderzoeken. Uw arts kan de toestand van uw veneuze systeem beoordelen en aandoeningen en bloedstolsels die zich mogelijk gevormd hebben, herkennen.

Opgezwollen benen en/of spataders zijn één van de eerste symptomen van slecht-werkende bloedvaten. Herken ze en doe er wat aan vooraleer het erger wordt en effectief evolueert naar chronische veneuze insufficiëntie!

Gezwollen benen

Als u gezwollen benen en dikke enkels heeft na een lange dag, dan kan dit aan verschillende oorzaken liggen. Als u veel zit of staat, is de spierpomp in de kuiten die het bloed van de benen via het veneuze systeem terug naar het hart voert niet langer doeltreffend. Het bloed verzamelt zich in de aders. Hierdoor lekt vloeistof weg naar het omliggende weefsel en zwellen de benen op.

Het bloed stroomt soms ook slecht terug als de bloedvaten zich uitzetten bij hoge temperaturen. De benen kunnen opzwellen in een ruimte die te warm is of in een ruimte met vloerverwarming. De zwelling begint meestal bij de enkels.

Maar iedereen die gezwollen benen heeft, moet een arts raadplegen, om na te gaan of het een symptoom is van een ernstige vaatandoening.

Spataders

Spataders zijn uitgezette, oppervlakkige adertjes in de benen die een netwerk vormen onder de huid. De afzonderlijke spatadertjes zijn een paar millimeter lang, maar samen vormen ze bundels van aderen in de benen, zoals een bezem. Vandaar ook de naam bezemrijsvarices. Dunne bezemrijsvarices zijn helderrood. Als ze groter worden, krijgen ze een blauwe tint.

Hoe ontstaan spataders en wat kan jij er aan doen?

De wand van de aders wordt slapper met het ouder worden. Het bloed wordt niet langer snel genoeg getransporteerd en verzamelt zich in de benen. Als de spataders alleen oppervlakkig zijn, is de bloedsomloop in de benen nog steeds gegarandeerd. Op zich zijn deze spataders dan ook onschadelijk en vormen ze alleen een cosmetisch probleem. Maar als je geen preventieve maatregelen neemt, kan het probleem erger worden en evolueren naar chronische veneuze insufficiëntie.

Wanneer spataders zicht uitbreiden over grote gebieden van de huid, kan dat pijnlijk zijn. spataders kunnen echter ook een teken zijn van een aandoening van de dieper liggende, grotere aderen. Daarom moeten mensen hun benen laten onderzoeken door een arts om een veneuze aandoening vroegtijdig uit te sluiten.

Vaatkleppen die zijn aangetast, genezen niet. Maar vaatkleppen die alleen minder goed werken, kunnen hun functie herwinnen, ten minste voor een deel, met een consistente compressiebehandeling.

Tips voor het dagelijks leven om veneuze insufficiëntie te voorkomen

- Probeer niet te lang te zitten of te staan, wissel dus regelmatig van positie
- Ga regelmatig wandelen
- Neem de trap in plaats van de lift
- Activeer de spierpomp van de benen met sporten zoals zwemmen, fietsen en stevig doorwandelen of doe oefeningen met uw voeten om de veneuze pomp te activeren
- Versterk uw bloedvaten met oefeningen
- Wisseldouches (koud-warm) versterken het vaatstelsel
- Drink voldoende
- Vermijd overgewicht
- Draag geen schoenen met hoge hakken
- Bij tintelingen in de benen kan medicatie soelaas brengen.
- Draag medische compressiekousen zodra u de eerste tekenen (zware, vermoeide benen, spataders,...) opmerkt
- Stop met roken

UW APOTHEEK

