

Verlicht je benen.

Pijnlijke benen?
Zware benen?
Nachtelijke krampen?

Voelen je benen soms zwaar, pijnlijk of gezwollen aan? Heb je last van nachtelijke krampen? Dan heb je misschien de chronische veneuze ziekte (CVZ).

Wat is de chronische veneuze ziekte (CVZ)?

De chronische veneuze ziekte is een aandoening die het gevolg is van slechte werkende aders (venen) en een verstoorde bloedcirculatie. Dat kan klachten veroorzaken zoals zware en/of pijnlijke benen, pijn in en rond de aders, gezwollen enkels of voeten bij warm weer of aan het einde van de dag, nachtelijke krampen, jeuk, tintelingen of een branderig gevoel in de benen. De symptomen kunnen verschillen van persoon tot persoon.

Welke factoren hebben een invloed op CVZ?

- Erfelijkheid: Het risico om de chronische veneuze ziekte te krijgen ligt hoger als één of beide ouders er ook aan lijden.
- Leeftijd: CVZ verergert bij het ouder worden.
- Vrouwelijk geslacht: Door hormoonschommelingen komt CVZ vaker voor bij vrouwen.
- Zwangerschap: Bij iedere zwangerschap verhoogt het risico op CVZ.
- Lichaamsgewicht: Ook bij toenemend lichaamsgewicht stijgt de kans om de chronische veneuze ziekte te ontwikkelen.
- Levensstijl: Bepaalde beroepsactiviteiten waarbij je lange tijd moet rechtstaan kunnen CVZ veroorzaken. Als ook een te lange blootstelling aan warmte en een ongezond voedingspatroon.

10 tips om je benen te beschermen

Door de bloedcirculatie in je benen te verbeteren, help je de symptomen van CVZ te verlichten.

1. Blijf in beweging, vooral als je overdag lang moet zitten of rechtstaan
2. Kies de juiste sport:wandelen, zwemmen, fietsen, dansen, turnen of golf zijn ideaal om je bloedsomloop te stimuleren
3. Vermijd warmte: ga niet in de zon zitten, epileer je benen niet met hete was, vermijd sauna's en hete baden.
4. Kies voor koud water: koude douches op de benen of wandeling aan de rand van het water zijn goed voor de bloedcirculatie.
5. Vermijd overgewicht en constipatie: vezelrijke voeding en elke dag 1,5l water drinken verlicht je benen! Beperk ook zoveel mogelijk alle verzadigde vetten.
6. Draag losse kleding en comfortabele schoenen met hakken van 3 tot 4 cm.
7. Doe oefeningen voor het slapengaan: maak krachtige pedaal- of trapbewegingen, plooi je tenen voor- en achterwaarts met gestrekte benen, ga 10 tot 15 keer op de toppen van je tenen staan of loop 30 seconden op je hielen.
8. Pas je slaaphouding aan: verhoog het voeteneinde van je bed zodat je je benen wat hoger kunt leggen.
9. Masseer geregeld je benen: wrijf steeds in de richting van de voet naar de dij toe.
10. Loop eens wat meer op blote voeten rond.

Let op!

Omdat CVZ een ziekte is die stelselmatig erger wordt, is het belangrijk om er tijdig met je apotheker of arts over te praten en de symptomen snel te herkennen. Zo kun je de juiste (preventieve) behandeling opstarten en complicaties voorkomen (bv. zichtbare aders onder de huis, permanent gezwollen voeten of enkels, spataders, bloedklonters in de aders of aantasting van de huis).