Verwijzing en vergoeding

Herkent u de klachten van etalagebenen? Bespreek ze eerst met uw huisarts. Die onderzoekt de oorzaak en kan u verwijzen voor gesuperviseerde looptherapie. Hiervoor heeft u een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig.

Wat vergoedt de verzekering

Bij claudicatio intermittens (Fontaine stadium II) vergoedt de basisverzekering maximaal 37 behandelingen binnen 12 maanden vanaf de eerste behandeling. Ook de eerste 20 behandelingen vallen hieronder. Een aanvullende verzekering is hiervoor niet nodig.

Voor volwassenen geldt het eigen risico. De vergoeding hangt ook af van de voorwaarden van uw polis en de registratie en contractering van de therapeut. Fysio Topfit heeft contracten met alle zorgverzekeraars.

Heeft u eerder een traject gevolgd of zijn meer behandelingen nodig? Vraag uw verzekeraar vooraf wat wordt vergoed. Een nieuw traject wordt niet automatisch opnieuw vergoed.



Wat neemt u mee

Uw verwijzing, een geldig identiteitsbewijs en uw verzekeringsgegevens. Draag kleding waarin u prettig kunt bewegen en goed passende, stevige schoenen. Neem ook een actueel medicatieoverzicht mee.

Onze locaties

Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434
teraar@fysiotopfit.nl

Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147
boskoop@fysiotopfit.nl

Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595
nieuwkoop@fysiotopfit.nl

Algemeen
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(alleen berichten, niet bellen)

Scan voor de openingstijden

Download onze apps

Fysio Topfit

Download in de App Store

Topfit met Toppie

ONTDEK HET OP Google Play

Gratis te downloaden voor iPhone en Android.

Etalagebenen

Claudicatio intermittens

bij Fysio Topfit

Krijgt u tijdens het lopen pijn of kramp in uw kuiten, bovenbenen of billen? En nemen de klachten af als u even stilstaat? Dit kan passen bij etalagebenen. Laat uw huisarts de oorzaak onderzoeken.

Verder lopen met begeleiding

Met gesuperviseerde looptherapie en leefstijlbegeleiding werken we aan uw loopafstand, conditie en vertrouwen in bewegen. Onze gespecialiseerde fysiotherapeuten helpen u stap voor stap.

Maak een afspraak

Scan de QR-code of bel 085-0514000.
Vermeld dat u een verwijzing voor looptherapie heeft.

Versie 3.2 – november 2026

Wat zijn etalagebenen

Etalagebenen, of claudicatio intermittens, ontstaan door vernauwingen in de slagaders naar de benen. Dit heet perifeer arterieel vaatlijden (PAV). Tijdens het lopen krijgen de spieren te weinig zuurstof. Daardoor ontstaat pijn, kramp of een zwaar gevoel. Na even stilstaan nemen de klachten meestal af.

De naam verwijst naar mensen die onderweg regelmatig stoppen, alsof ze een winkeletalage bekijken.

Meer dan een klacht aan uw been

Slagaderverkalking kan ook op andere plaatsen in het lichaam voorkomen. Daarom kijkt uw huisarts naar uw risico op hart- en vaatziekten. Roken, diabetes, hoge bloeddruk en een hoog cholesterol spelen hierbij een rol.

Gezond leven en medicijnen

Stoppen met roken, dagelijks bewegen en gezond eten zijn belangrijke onderdelen van de behandeling. Uw huisarts bespreekt ook medicijnen om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen, zoals een bloedplaatjesremmer en een cholesterolverlager. Gebruik uw medicijnen volgens voorschrift.

Waarom looptherapie

Gesuperviseerde looptherapie is meestal de eerste behandeling bij etalagebenen. U leert beter lopen en bouwt uw belastbaarheid op. Zo kunt u vaak verder lopen met minder klachten. Bij veel mensen kan een ingreep aan de bloedvaten worden voorkomen of uitgesteld.



Hoe ziet het traject eruit

We beginnen met een gesprek en een looptest. Daarmee brengen we uw klachten, loopafstand, gezondheid en persoonlijke doelen in kaart. U krijgt een oefenschema dat bij u past.

- Start: meestal traint u in het begin 2 tot 3 keer per week onder begeleiding. De frequentie stemmen we af op uw situatie.
- Afbouw: als u vooruitgaat, worden de afspraken minder frequent en oefent u steeds zelfstandiger.
- Duur: het traject kan tot een jaar duren. Het aantal behandelingen en de verdeling ervan hangen af van uw voortgang en doelen.

Oefenen tussen de afspraken

Dagelijks zelf oefenen is een belangrijk deel van de behandeling. U loopt en rust afwisselend volgens het schema van uw therapeut. Samen spreken we af hoe ver u doorloopt bij de herkenbare pijn en wanneer u pauzeert.

Bouw afstand en tempo geleidelijk op. Houd uw oefeningen bij en bespreek wat wel en niet lukt. Blijf ook na het traject regelmatig lopen en gezond leven.

Behandeling in stappen

We beoordelen regelmatig of u vooruitgaat. Worden de klachten erger of merkt u na ongeveer 3 maanden geen verbetering? Bespreek dit met uw therapeut en huisarts. Als het nodig is, overlegt de huisarts over verder onderzoek of een verwijzing naar een vaatspecialist.



Onze specialisten

Bij Fysio Topfit zijn Krista van Kempen en Bibi Hop gespecialiseerd in claudicatio intermittens en aangesloten bij Chronisch ZorgNet. Zij begeleiden u bij looptraining en leefstijlverandering. Krista is daarnaast opgeleid als GLI-leefstijlcoach.

Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Wanneer moet u een arts bellen

Bel direct uw huisarts of de huisartsenspoedpost bij één of meer van deze klachten:

- plotseling zeer hevige pijn in uw been;
- een been dat opeens bleek en koud wordt;
- plotseling veel minder gevoel of kracht in uw been.

Deze klachten kunnen wijzen op een acute afsluiting van een slagader. Wacht niet op uw volgende afspraak bij de fysiotherapeut.

Neem binnen 1 tot 2 dagen contact op met uw huisarts bij:

- pijn in uw been of voet in de nacht of in rust, vooral als laten afhangen van de voet helpt;
- een wondje aan been of voet dat niet geneest;
- een plotseling veel kortere loopafstand voordat de pijn begint.

Meer informatie

Oefenfilmpjes vindt u op topfitmettoppie.nl; meer informatie op chronischzorgnet.nl. Informatie over vergoeding vindt u op zorginstituutnederland.nl en bij uw zorgverzekeraar.