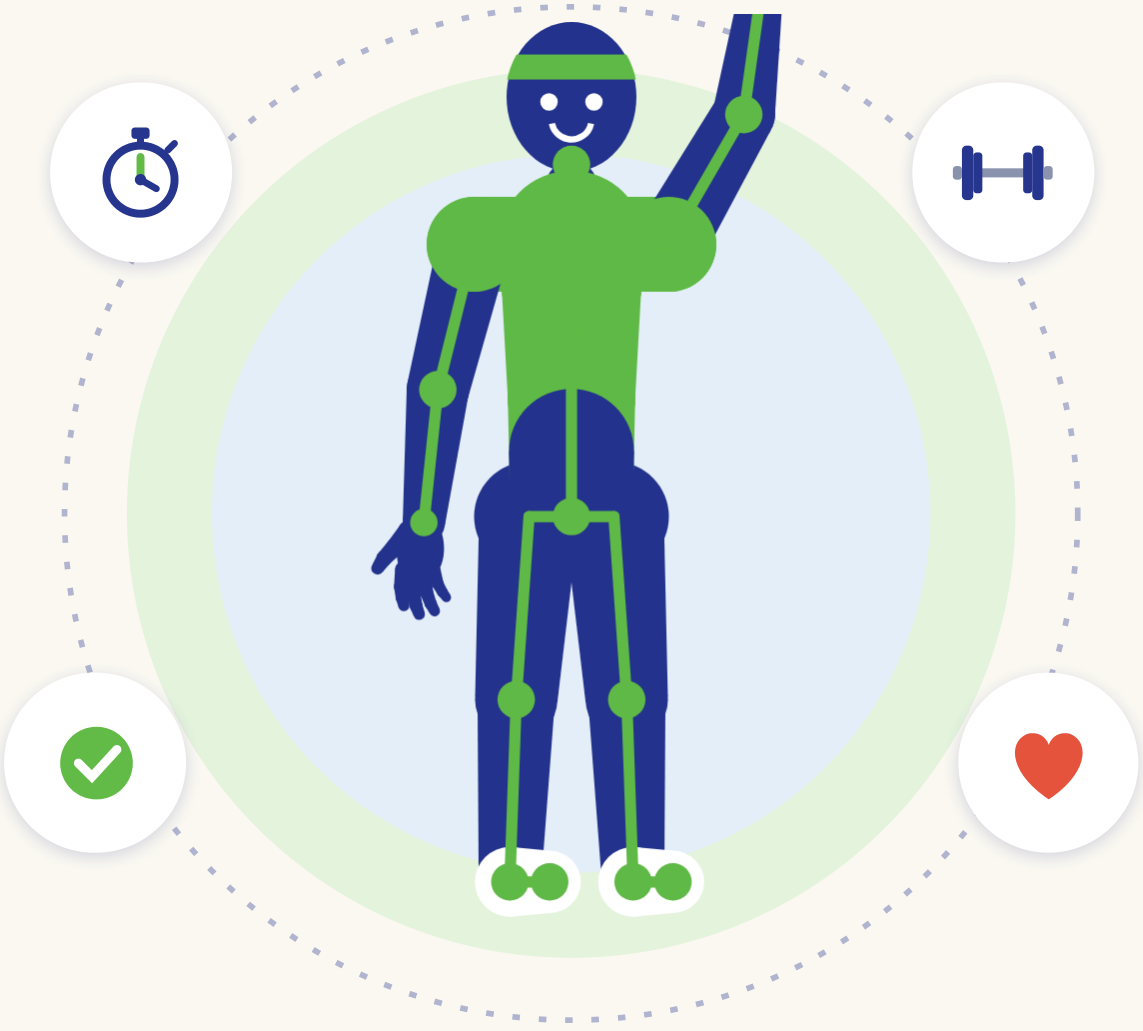
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Etalagebenen met Toppie

Leven met etalagebenen.
Trainen, bewegen en gezond leven, volgens de nieuwste inzichten. Van Fysio Topfit.



TRAINEN · BEWEGEN · GEZOND LEVEN · VOLHOUDEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Bij etalagebenen krijgt u een behandeling van een jaar. Samen werken we aan uw conditie en een gezonde leefstijl.

1 Wat zijn etalagebenen? p. 3

2 Hoe werkt de behandeling? p. 4

3 Kies uw trainingsvorm p. 5

4 Looptraining stap voor stap p. 6

5 Sterke benen p. 7

6 Gezond leven voor uw vaten p. 8

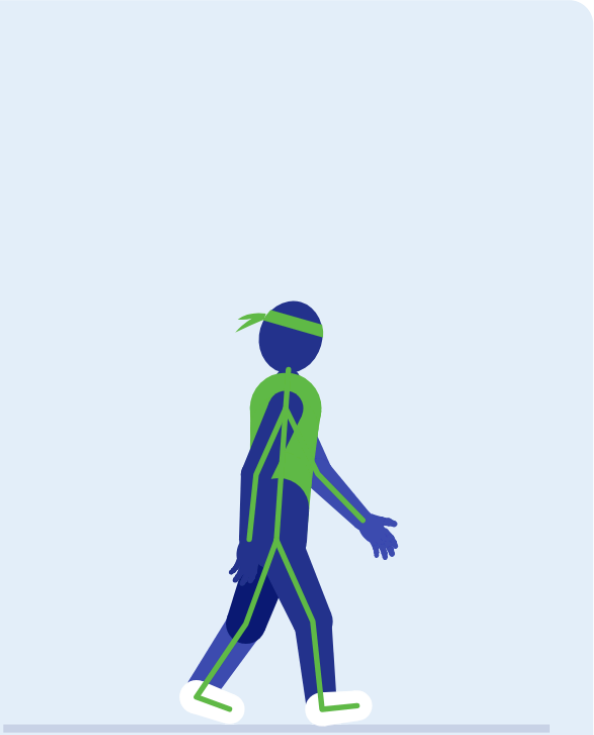
7 Let op uw voeten p. 9

8 Mijn trainingsdagboek p. 10

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAT ZIJN ETALAGEBENEN?

Bij etalagebenen is een slagader in het been vernauwd. Bij inspanning krijgen de spieren te weinig bloed.



1

PIJN OF KRAMP

In de kuit, het bovenbeen of de bil, na een stukje lopen.

2

EVEN STILSTAAN

Na een korte pauze zakt de pijn weer weg.

3

DE NAAM

Mensen blijven dan vaak even voor een etalage staan, vandaar de naam.

4

SLAGADERVERKALKING

De oorzaak zit in de bloedvaten. Daarom is ook uw hart en bloedvaten gezond houden belangrijk.

EERST BEWEGEN

De richtlijn zegt: begin altijd met begeleide oefentherapie, nog vóór een eventuele operatie of dotter.

EEN HEEL JAAR

De behandeling duurt ongeveer 12 maanden. In het begin vaker, later minder vaak.

ONTHOUD Bij de meeste mensen wordt de afstand die ze pijnvrij kunnen lopen flink groter door te trainen.

HOE WERKT DE BEHANDELING?

U werkt samen met uw fysiotherapeut van Fysio Topfit aan beweging én leefstijl.



1

TRAINEN MET DE THERAPEUT

Onder begeleiding, in de praktijk. Uw therapeut is speciaal geschoold.

2

ZELF BEWEGEN

Tussen de afspraken door oefent u ook zelf. Daar zit de grootste winst.

3

GEZOND LEVEN

Niet roken, gezond eten en uw medicijnen goed gebruiken.

4

SAMEN BESLISSEN

U kiest samen welke vorm van training het beste bij u past.

VERWIJZING

U heeft een verwijzing nodig. De behandeling wordt vergoed uit de basisverzekering (het eigen risico telt wel mee).

NETWERK

De fysiotherapeuten van Fysio Topfit zijn aangesloten bij Chronisch ZorgNet.

ONTHOUD De behandeling is meer dan lopen. Het gaat om uw hele leefstijl.

KIES UW TRAININGSVORM

Vroeger was het advies vooral: veel lopen. Nu weten we dat er meer goede manieren zijn om te trainen.



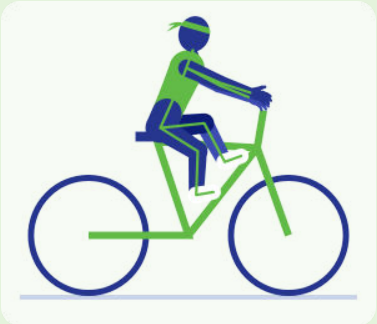
LOOPTRAINING

Stevig doorlopen tot de pijn redelijk sterk is, even stilstaan tot het zakt, en weer verder. Dit blijft een heel goede vorm.



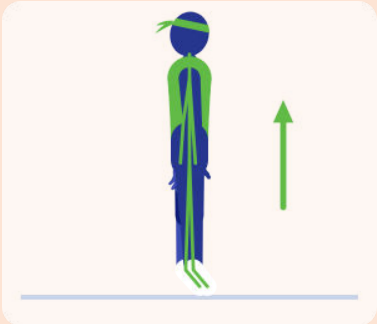
PIJNVRIJ LOPEN

Lopen tot net voor de pijn begint, en vaker of langer. Voor wie pijn tijdens het lopen lastig vindt.



FIETSEN EN ANDERE CONDITIE

Fietsen, een crosstrainer of armfietsen. Goed voor hart en conditie.



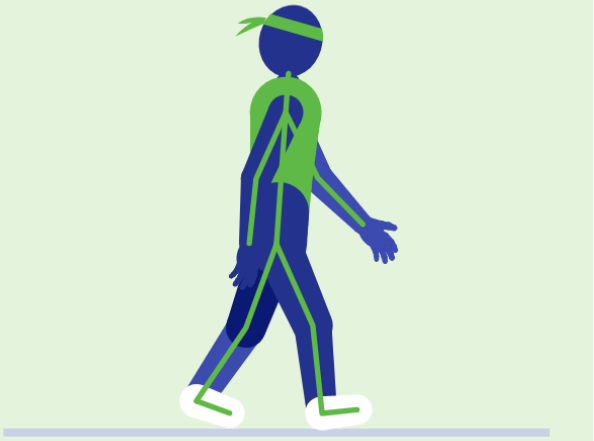
KRACHTTRAINING

Sterke kuit- en beenspieren helpen u verder te lopen.

TIP Vaak is een combinatie het best. Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit kiest samen met u wat bij u past.

LOOPTRAINING
STAP VOOR STAP

Kiest u voor looptraining? Zo gaat het in zijn werk.



1

STEVIG TEMPO

Loop in een stevige pas, niet slenteren.

2

TOT DE PIJN

Loop door tot de pijn redelijk sterk is (ongeveer een 3 op een schaal van 0 tot 4).

3

EVEN STILSTAAN

Wacht tot de pijn helemaal is gezakt.

4

EN WEER VERDER

Herhaal dit 30 tot 60 minuten, minstens 3 keer per week.

PLEK

Kies een vaste route. Boodschappen of de hond uitlaten combineren werkt minder goed.

VOLHOUDEN

Stopt u met trainen? Dan gaat het effect na een paar weken weer verloren.

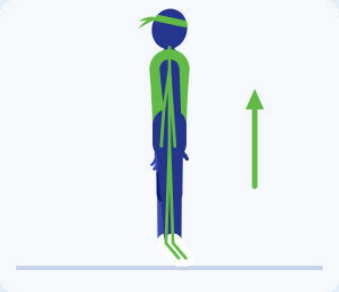
ONTHOUD Pijn tijdens de looptraining is niet schadelijk. Het is juist de prikkel waardoor uw benen zich aanpassen.

STERKE BENEN

Krachttraining is een goede aanvulling op lopen of fietsen.

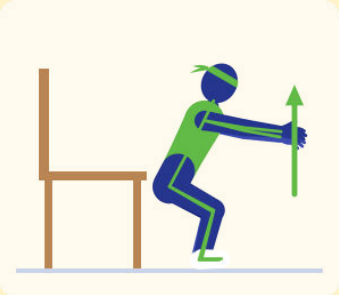
Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



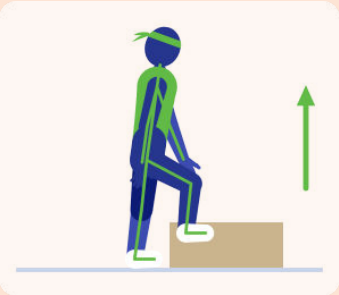
1. OP DE TENEN

Met steun. Omhoog op de tenen en langzaam zakken. 3 keer 15.



2. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Rustig opstaan en gaan zitten. 3 keer 10.



3. OPSTAPPEN

Op een traptree en weer af, met de leuning vast. 3 keer 10.

HOE VAAK?

2 tot 3 keer per week, naast uw lopen of fietsen.

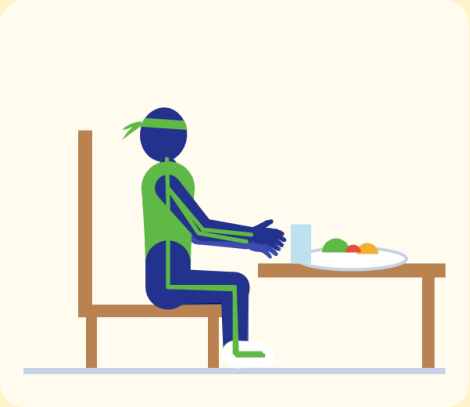
ZWAARDER?

Uw fysiotherapeut kan de oefeningen zwaarder maken met gewichtjes of apparaten.

ONTHOUD Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit maakt een schema op maat.

GEZOND LEVEN VOOR UW VATEN

Etalagebenen zijn een signaal dat uw bloedvaten aandacht nodig hebben. Ook die van uw hart.



TIP VAN TOPPIE

"Stoppen met roken is het beste wat u voor uw benen kunt doen."

STOP MET ROKEN

Roken is de belangrijkste oorzaak. Uw huisarts helpt graag bij stoppen.

GEZOND ETEN

Volgens de Schijf van Vijf, met minder verzadigd vet en zout.

MEDICIJNEN

Gebruik uw bloedverdunner en cholesterolverlager zoals afgesproken.

BLOEDDRUK EN SUIKER

Laat ze regelmatig controleren.

GEZOND GEWICHT

Minder gewicht betekent minder belasting voor uw hart en vaten.

BLIJF BEWEGEN

Ook na de behandeling. Dat houdt het resultaat vast.

TIP Een gezonde leefstijl verkleint ook de kans op een hartinfarct of beroerte.

LET OP UW VOETEN

Met een slechtere doorbloeding genezen wondjes minder goed. Kijk daarom elke dag naar uw voeten.

GROEN: ALLES IN ORDE

Warme voeten, geen wondjes. Draag goede schoenen en sokken.

ORANJE: EXTRA OPLETTEN

Een klein wondje of blaar: houd het schoon en kijk elke dag. Bij twijfel: bel de huisarts.

ROOD: DIRECT NAAR DE HUISARTS

Een koud, bleek of pijnlijk been in rust, pijn die 's nachts erger wordt, of een wond die niet geneest.

VOETVERZORGING

Heeft u ook diabetes? Laat uw voeten regelmatig door een pedicure of podotherapeut nakijken.

NOOIT BLOOTSVOETS

Ook binnen niet. Zo voorkomt u wondjes.

ONTHOUD Een plotseling koud, wit en pijnlijk been is een noodgeval. Bel dan direct 112.

MIJN TRAININGSDAGBOEK

Schrijf op wat u heeft gedaan. Zo ziet u uw vooruitgang.

Datum	Wat (lopen, fietsen, kracht)	Minuten of meters	Pijn (0–4)

TIP Neem dit dagboek mee naar uw afspraken bij Fysio Topfit.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Etalagebenen met Toppie