

Claudicatio Intermittens

Is niet de naam van een Romeinse soldaat uit Asterix, maar een syndroom van (te) geringe doorbloeding van spierweefsel in de benen waardoor kramp in de kuiten of 'restless legs' ontstaat. De kramp gaat over bij stilstaan en de benen rust te gunnen. Hierdoor heeft het syndroom de bijnaam van 'etalage benen' gekregen.

Meestal is de oorzaak atherosclerose of 'aderverkalking'. Er aan opereren kan, maar het is minder ingrijpend en vaak succesvoller om de van nature aanwezig zijnde 'omleidingen' (collaterale vaten) te trainen zodat zij in doorsnede groter worden en meer bloed doorlaten. Hierdoor worden het melkzuur en het pyrodruivenzuur in het bloed, die de kramp veroorzaken, uit het spierweefsel gespoeld en verdwijnt de kramp.

Het trainen van de bloedvaten gebeurt meestal op een loopband onder begeleiding van een fysiotherapeut. Hierbij wordt bepaald na welke afstand de kramp zo heftig is dat niet verder kan worden gelopen. Dit is de 'loopafstand'. Het is de bedoeling dat door de training de loopafstand toeneemt. Het optimale resultaat van de training is dat de kramp bij normaal lopen niet meer optreedt.

Casus:

Man 70jr, atherosclerotische plaques halverwege de dijbeenslagaders, initiële loopafstand op de loopband 100m.

Loopband training: 1 keer per week, snelheid 4km/hr, helling 2%, gedurende een half uur. Thuis dagelijks ca 2km lopen ('blokje om') in eigen tempo.

Na 7 maanden training: loopafstand >2km.

Na 9 maanden training: succesvolle deelname aan de Airborne Wandeltocht, afstand 10km, met zelf te bepalen tempo en pauzes.

Tijd inclusief pauzes: 4.30 over 10km, tempo > 2km/h.



Claudicatio Intermittens, Romeins legionair: "Errare Romanum est".

