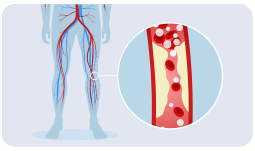
Perifeer Arterieel Vaatlijden (PAV)

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Perifeer Arterieel Vaatlijden (PAV)



Er is bij u een vernauwing of afsluiting in een slagader vastgesteld. Deze ziekte heet perifeer arterieel vaatlijden (PAV). Hierdoor stroomt er minder bloed door de slagader en ontstaat een gebrek aan zuurstof in bijvoorbeeld de benen en/of voeten.

Hier krijgt u meer informatie over deze ziekte en de behandeling.

Wat is PAV?

Wat is PAV?

Animatievideo
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video
Het hart pompt het bloed via de slagaders door het lichaam.
In het bloed zit zuurstof.
Zuurstof is een stof die het lichaam nodig heeft om te kunnen werken.
Als de slagaders ziek worden, kan er slagaderverkalking ontstaan.
Bij slagaderverkalking ontstaan er ophopingen in het bloedvat.
Zo'n ophoping noemen we een plaque.

Door plaque kan de slagader vernauwd of zelfs verstopt raken.
Hierdoor kan bloed minder goed door bijvoorbeeld de armen en benen stromen.
We noemen dit PAV.
Dit staat voor perifeer arterieel vaatlijden.
PAV komt het meest voor in de benen.
PAV geeft meestal klachten als u in beweging komt...
...bijvoorbeeld als u gaat lopen.
Als u in beweging komt, heeft uw lichaam meer zuurstof nodig.
Maar door de vernauwde slagaders krijgen de benen niet genoeg zuurstof.
Daardoor krijgt u pijn in uw been of voelen uw benen moe aan.
Als u dan even stilstaat, wordt de zuurstof weer aangevuld.
Daardoor verdwijnt de pijn.
Bij PAV kunnen de benen ook kleur verliezen en koud aanvoelen.
Door gezond te leven kunt u de doorbloeding in uw bloedvaten verbeteren en nieuwe ophopingen voorkomen.
Het is daarom belangrijk om te stoppen met roken...
...voldoende te bewegen en gezond te eten.
De behandeling kan daarnaast bestaan uit medicatie en looptraining.
Bij looptraining, ook wel gesuperviseerde looptraining genoemd...
...helpt een speciale fysiotherapeut u om om te gaan met uw ziekte en uw conditie te verbeteren.
Soms is een dotterbehandeling of operatie nodig om de vernauwingen of verstoppingen in de slagaders te behandelen.

Klachten

U kunt last hebben van de volgende symptomen:

Etalagebenen



Wanneer u een eindje gaat lopen, krijgen de beenspieren door de nauwe slagaderen te weinig zuurstof. Daardoor krijgt u pijn in uw been. Als u dan even stilstaat, komen de spieren tot rust. De bloedstroom kan dan zuurstof aanvullen. Daardoor verdwijnt de pijn. Dit noemen we etalagebenen, omdat mensen vaak even voor een winkelruit (etalage) staan tot de pijn minder is.

Stadia van etalagebenen



Etalagebenen ontwikkelen zich in vier stadia. Welk stadium van etalagebenen u heeft, bepaalt de zorgverlener aan de hand van uw klachten. Op basis van het stadium bekijkt de zorgverlener welke behandeling het beste is voor u.

- **Stadium 1:** Er is een vernauwing in de slagader in of naar het been. U merkt hier nog niets van omdat de reserveslagaders voor de doorstroming van het bloed zorgen
- **Stadium 2:** Als u loopt, krijgt u een stekende pijn in het been. De reserveslagaders kunnen het zuurstoftekort niet meer goed maken. Binnen stadium 2 maken we onderscheid tussen stadium 2A (u kunt meer dan 100 meter lopen zonder pijn) en 2B (u kunt niet meer dan 100 meter lopen zonder pijn)
- **Stadium 3:** U krijgt ook tijdens rust en als u in bed ligt pijn in uw been of voet. Dit noemen we rustpijn. De pijn wordt alleen minder als u het been laat hangen of als u uit bed gaat
- **Stadium 4:** De doorbloeding van het been staat nagenoeg helemaal stil. Er kunnen wonden en infecties ontstaan. Deze wondjes kunnen groter worden en kleuren soms donkerblauw of zwart. Het weefsel van uw been of arm kan afsterven

Weefselverval



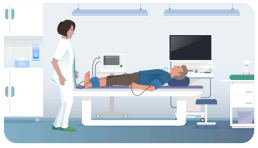
Als het tekort aan zuurstof heel ernstig is (stadium 4), kan het weefsel (de huid en/of de spieren) zelfs afsterven. Dat zorgt voor donkerblauwe of zwarte verkleuringen. Dit noemen we necrose of gangreen (‘koudvuur’). Het is dus mogelijk dat één of meerdere tenen afsterven.

Als de doorbloeding niet verbeterd wordt (bijvoorbeeld door te dotteren of door een operatie), kan het soms nodig zijn om de teen of (een deel van) het been te amputeren.

Onderzoeken

Als u last hebt van perifeer arterieel vaatlijden, kunnen de volgende onderzoeken plaatsvinden:

Enkel-arm-index (Doppleronderzoek)



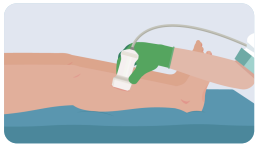
Met het doppleronderzoek meet de vaatlaborant de bloeddruk in de bloedvaten. Hij of zij meet hierbij het verschil tussen de bloeddruk in de arm en in de enkel. Dit gebeurt met een doppler-flowapparaat. Uit het onderzoek komt een waarde: de ‘enkel-arm-index’ (EAI). Is de EAI kleiner dan 0,9? Dan is er een vernauwing in een van de slagaders naar of in het been.

Looptest



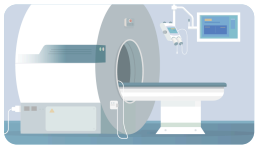
Meestal krijgt u een looptest. Met deze looptest meten we hoe groot de afstand is die u lopend af kunt leggen in een bepaalde tijd. Daarbij meten we ook de bloeddruk en de hoogte van uw hartslag.

Duplexonderzoek



Een duplexonderzoek is een combinatie van echografie en doppler. Door dit onderzoek ziet de zorgverlener waar de vernauwing zit en hoe dicht de slagader zit.

MRA-onderzoek



Soms krijgt u een MRI-angiografie, oftewel een MRA-onderzoek. Met behulp van een MRI-scan van de vaten (MRA) worden de bloedvaten in bijvoorbeeld uw been afgebeeld. Het MRI-apparaat maakt zonder röntgenstraling foto’s van de vaten via sterke magneten. Er zal u bij dit o.a. onderzoek gevraagd worden of er metaal in uw lichaam zit (denk bv. aan een knieprothese).

CT Scan



In sommige gevallen krijgt u een CT-scan. Een CT-scan is een onderzoek om met röntgenstraling precieze foto's van bloedvaten te kunnen maken.

Behandelingen

Looptraining



PAV wordt doorgaans behandeld met looptherapie. De reserveslagaders (collateralen) kunnen de functie van de slagaders gedeeltelijk overnemen. Lopen verbetert de doorbloeding van de kleine collaterale vaatjes. Zo krijgen de spieren meer zuurstof en kunt u een grotere afstand zonder pijn lopen. Het trainen van de reserveslagaders gaat doorgaans goed met looptherapie. Looptherapie doet u onder begeleiding van een daarin gespecialiseerde fysiotherapeut in de vaatziekte. Een fysiotherapeut geeft daarnaast ook leefstijladviezen. Deze behandeling wordt ook vergoedt vanuit het basispakket.

Op etalagebenen.nl (http://etalagebenen.nl) kunt u een gespecialiseerde fysiotherapeut in de buurt vinden. Bij de meeste mensen die looptraining doen, is een dotterbehandeling of operatie niet meer nodig. De fysiotherapeut houdt uw arts op de hoogte van het verloop van de behandeling.

Het hele traject kan tot één jaar duren. Ook daarna is het belangrijk dat u veel blijft wandelen

Medicijnen (o.a. bloedverdunners)



Om de vaatziekte te remmen krijgt u antistollingsmiddelen (bloedverdunners) voorgeschreven. Daarnaast kan het zijn dat uw zorgverlener u ook cholesterolverlagers voorschrijft. Indien er veel risicofactoren zijn kunt u ook verwezen worden naar de vasculair internist die bijvoorbeeld medicatie start voor een hoge bloeddruk.

Voetverzorging



Een goede verzorging van de voeten en benen is extra belangrijk als u PAV heeft.

- Kijk elke dag even of u geen blaren, kloven, wondjes of verkleuringen op uw voeten ziet
- Draag goed passende schoenen (niet knellend)
- Verzorg uw nagels goed om te voorkomen dat ze wondjes en infecties veroorzaken. Bij patiënten met suikerziekte kan periodieke controle bij de pedicure plaatsvinden
- Om wondjes te voorkomen adviseren wij om niet op blote voeten te lopen

Dotteren en het plaatsen van een stent

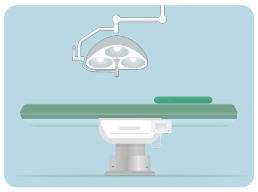
Soms is er een dotterbehandeling nodig om de vernauwing weg te nemen. Bij een dotterbehandeling wordt de vernauwing in uw bloedvat met een soort ballonnetje opgerekt. Het bloed kan daarna weer



goed doorstromen waardoor de spieren in het been genoeg zuurstof krijgen, ook bij inspanning.

Als het bloed na een dotterbehandeling nog steeds niet goed kan doorstromen, dan kan een stent worden geplaatst. Een stent is een metalen buisje die zorgt dat het bloedvat open blijft. Er zijn verschillende stents. De radioloog beoordeelt welke stent voor u geschikt is.

Een operatie



Als een dotterbehandeling niet mogelijk is of niet heeft geholpen kan er in ernstige gevallen een operatie nodig zijn om de vernauwing op te lossen. Uw zorgverlener zal met u bespreken welke vaatoperaties mogelijk zijn.

Gezond leven

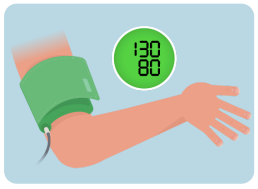
Als u gezond leeft, kunnen de klachten afnemen. Gezond leven kan daarnaast problemen in de toekomst voorkomen. Houd u daarom aan de volgende leefregels:

Stop met roken



Rookt u? Dan is het belangrijk dat u stopt. Roken zorgt voor vernauwing van de vaten. Er zijn hulpprogramma's bij de huisarts of in het ziekenhuis die u hierbij kunnen ondersteunen.

Voorkom een hoge bloeddruk



Als de druk in de bloedvaten te hoog wordt kan de vaatwand beschadigen. Hierdoor versnelt het proces van slagaderverkalking. Het is daarom belangrijk om een hoge bloeddruk te voorkomen.

Hoge bloeddruk is te behandelen met gezonde voeding en medicijnen. U kunt uw bloeddruk laten meten bij uw huisarts.

Beweeg elke dag minimaal 30 minuten



Het is belangrijk dat u elke dag voldoende beweegt en wandelt. Lichaamsbeweging zoals wandelen zorgt voor een goede doorbloeding van het hele lichaam, dus ook van de benen.

Een gezond gewicht



Overgewicht vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Probeer daarom een gezond gewicht te bereiken en te houden. Eventueel kan een diëtist u hierbij helpen.

Gezond eten en drinken



- Eet gevarieerd met veel groente, fruit en volkoren granen. Eet wekelijks een portie (vette) vis en peulvruchten en eet dagelijks een handje ongezouten noten
- Eet weinig verzadigd vet, want dit vet verhoogt het cholesterolgehalte. Verzadigde vetten zitten onder andere in vette vleeswaren, roomboter, 48+ kaas, margarine uit een pakje, volle melkproducten, snacks, koekjes en gebak
- Gebruik weinig zout: te veel zout kan de bloeddruk verhogen
- Als u alcohol gebruikt, drink dan niet meer dan één glas per dag

Voorkom een te hoog cholesterol



Een hoog cholesterol kan de bloedvaten nauwer maken. Het is daarom belangrijk om een hoog cholesterol te voorkomen. Dit doet u door gezond te leven. Soms zijn ook medicijnen nodig.

U kunt uw cholesterolgehalte laten controleren bij uw huisarts.

Heeft u diabetes?



Heeft u diabetes? Dan is het belangrijk dat u uw bloedsuiker stabiel houdt. Diabetes kan ervoor zorgen dat u sneller last krijgt van slagaderverkalking.

Meer informatie

Meer weten?



Meer informatie over een vernauwing in een beenslagader vindt u op de website van de hartstichting. (http://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/vernauwing-van-de-beenslagader)