

NIEUWSBRIEF MAART 2020

Wanneer in maart de dagen weer iets warmer en langer worden is het tijd om vaker te gaan wandelen. Maar wat nu als u last heeft van 'etalagebenen'?

Etalagebenen is een vaatziekte, de slagaderen in uw been zijn vernauwd. Deze ziekte veroorzaakt pijn, kramp of een doof/moe gevoel in uw been. Als u loopt, krijgt u de klachten. Als u stilstaat, verdwijnen ze binnen 10 minuten. Maatregelen zijn stoppen met roken, veel bewegen en gezonde voeding.

Looptraining onder begeleiding van een fysiotherapeut helpt goed. Bij de meeste mensen die looptraining doen, is een dotterbehandeling of operatie niet meer nodig. Fysiotherapeut Gerrienne Brinkman is gespecialiseerd in de behandeling van etalagebenen.

Zij is lid van ClaudicatioNet, een landelijk dekkend netwerk van zorgverleners gespecialiseerd in de behandeling van patiënten met perifeer arterieel vaatlijden (PAV). ClaudicatioNet therapeuten bieden gesuperviseerde looptherapie aan patiënten met PAV en onderscheiden zich door het begeleiden van patiënten in het verkrijgen en behouden van een gezonde leefstijl.

Lente in aantocht!

Op 21 maart breekt officieel de lente weer aan.

Vergeet u niet dat op zondag 29 maart de zomertijd ingaat. De klok wordt 1 uur vooruit gezet. Een mooi ezelsbruggetje om dit te onthouden is het volgende:

***"Als de dagen lengen rent de klok vooruit,
als de dagen kort worden, lopen we achteruit."***