

TIPS: Zwellen van voeten en benen

Het zwellen van de voeten en/of benen kan een mogelijke bijwerking zijn van de inactiviteit bij de ziekte ALS. Het kan gaan van een ongemak tot een directe pijn. Het kan zelfs zo erg worden dat je in een vicieuze cirkel terecht komt, wat leidt tot nog meer hinder van opgezwollen benen en zelfs tot aderproblemen en hartklep schade.

Wat veroorzaakt nu juist dat zwellen?

Venen zijn bloedvaten die zuurstofarm bloed terugbrengen naar het hart. Het hart pompt dit bloed dan naar de longen, waar het met zuurstof wordt verrijkt. Het zuurstofrijk bloed wordt dan opnieuw via de aders naar de weefsels gebracht om deze van zuurstof te voorzien. Het zuurstofarm bloed keert dan via de venen van de onderste ledematen terug naar het hart en dit tegen de zwaartekracht in. Dank zij een ingenieus kleppensysteem in deze venen wordt het bloed verhinderd om terug naar beneden te stromen. Als je ligt, lukt dit gemakkelijk zonder bijkomende krachtbron. Als je echter rechtop zit of staat, moet de zwaartekracht wél overwonnen worden. De zogenaamde spierpompen, waarvan de kuitspierpomp de voornaamste is, dienen hier als krachtbron. Bij spiercontractie worden de diepe venen als het ware als een spons leeg gedrukt en wordt door de klepwerking het bloed in de richting van het hart gestuwd. Als er hier ergens iets misloopt, dan leidt dit tot de zogenaamde veneuze insufficiëntie. Dit uit zich in de vorm van zware en vermoeide benen, waterophoping in benen en voeten, spataders en pijnlijke benen. Soms functioneert het kleppensysteem of de spierpomp slecht, waardoor het bloed zich ophoopt in de bloedvaten van de voeten en de benen. Dit veroorzaakt het ongemak en de pijn.

Een tweede mogelijke oorzaak is warmte, want warmte doet de aders verwijden, waardoor het bloed nog meer in de benen blijft "staan". Warmte verhoogt tevens de toevoer van arterieel bloed. Met andere woorden, er komt meer bloed aan in de benen en het bloed geraakt er minder goed uit weg. Daardoor bevat het bloed minder zuurstof, wat de indruk geeft van vermoeide benen.

Een eventuele derde mogelijke oorzaak is een voedingstekort. Een tekort aan vitamines en spoorelementen kan dit fenomeen verergeren. Hieraan kunnen vitamine B1 (thiamine), ijzer, en andere helpen.

Is het gevaarlijk?

Naast het onooglijk zwellen, kan oedeem ontstaan wat een pijnlijk en branderig gevoel veroorzaakt. Voeten en benen worden gevoelig aan warmte en koude. Ook verslechterd de bloedcirculatie waardoor ook de huid van de voeten en benen gevoeliger wordt en schade zal ondervinden. Maar de gevaarlijkste bijwerking van het zwellen van voeten en benen is het verhoogde risico dat je loopt op de ontwikkeling van een trombose of een bloedklontertje dat in de longen kan terecht komen (long embolie).

Minder gevaarlijke problemen zijn:

- Nachtelijke krampen en slaapproblemen
- Tintelingen in de onderste ledematen
- Spataders
- Beenzweren
- Aambeien

Oedeem behandeling

De gouden regel is: omhoog brengen, verhogen en/of opheffen van de voeten en benen.

Het beste is dat je voeten op hetzelfde niveau of zelfs hoger komen te liggen dan je hart. Dit vergt minder inspanningen van het hart om het bloed te laten circuleren. Een multi-positie rolwagen of een hospitaalbed zijn het meest comfortabele en efficiënte om dit probleem te voorkomen.

Een **diureticum**, algemeen voorgeschreven om de vochtophoping te reduceren bij het zwellen van voeten en/of benen, is geen goed idee voor ALS patiënten, want het probleem wordt hiermee niet opgelost. Eveneens zal een zoutarm dieet niet helpen om dit zwellen tegen te gaan, want de oorzaak blijft de inactiviteit van een ALS patiënt. Een zoutarm dieet is echter wel aan te raden wanneer je aan een verhoogde bloeddruk of hartproblemen lijdt.

Waarschuwing bij een mogelijke bloedklonter

Kijk uit voor tekenen die wijzen op een bloedklonter in de benen. De initiële symptomen van een dergelijke bloedklonter zijn:

- één been vertoont meer zwellen dan het andere (opgelet omwille van het wegwijnen van de spieren bij ALS kan een verschil ontstaan in beide benen, daarom leg je het opgezwollen been hoger om na te gaan of het zwellen verdwijnt)
- het zwellen 's nachts niet vermindert
- pijn bij het staan of stretchen van de kuitspier
- roodheid
- warmte
- ongemak
- een mogelijke combinatie van bovenstaande symptomen

Wanneer je denkt dat je een bloedklonter hebt, masseer dan de gezwollen streek niet. Maar raadpleeg onmiddellijk je dokter om een diagnose te laten stellen. Wanneer een bloedklonter in de longen terecht komt, ontstaat een plotselinge aanval van pijn in de borst en kortademigheid.

Hoe kan je dit nu voorkomen?

Beweging helpt het zwellen voorkomen, zelfs op een passieve manier door te stretchen en bewegingsoefeningen uit te oefenen en dit uitgevoerd verschillende malen per dag door een hulpverlener. Een lichte voetmassage kan eveneens de bloedsomloop bevorderen en het zwellen verminderen.

Frequent herplaatsen in een rolwagen en/of achterover leunen is belangrijk om het bloed goed te laten stromen en helpt tevens om bloedklonters te voorkomen. Wanneer je kaarsrecht zit, zorg er dan voor dat je voeten niet bengelen boven de grond. Laat ze rusten om de druk op de achterzijde van de dijën weg te nemen.

Andere manieren om er voor te zorgen dat het bloed voldoende circuleert zijn:

- Steunkousen dragen die stevigheid bieden aan de kuiten en voeten
- Medische hulpmiddelen die door op te blazen/leeg te laten lopen druk uitoefenen op voeten en benen
- Geen nauwsluitende kledij, schoeisel of kousen dragen
- Vermijd rechtstreeks contact tussen warmte(bron) en je benen
- Koude- en wisselbaden
- Vermijd koffie, alcohol en te sterk gekruide spijzen
- Vermijd overgewicht

Behandeling van zwellen van benen bij ALS

- breng de voeten hoger dan het hart door de rug van je rolwagen naar achter te laten hellen en de voetsteunen omhoog te brengen.
- Beweeg en stretch je benen, zelfs op een passieve manier helpt dit.
- Verander regelmatig van positie.
- Gebruik steunkousen.

Reken zeker niet op de hulp van een diureticum of een zoutarm dieet. Deze zullen oedeem niet verminderen omwille van de inactiviteit bij ALS.

Raadpleeg onmiddellijk je dokter wanneer je denkt een bloedklonter te hebben.

Opmerking

Bovenstaande informatie is specifiek gericht naar ALS patiënten. Wanneer je niet lijdt aan ALS en toch last hebt van zwellingen in voeten en/of benen, neem dan contact op met je huisarts om nagaan wat de oorzaak is en wat de beste remedie is voor jou. Wanneer je zwellingen hebt in je vingers of rond de ogen, dan moet je direct contact opnemen met je dokter.

Bron:

http://gezondheid.infoblog.be/lichaamsverzorging/zware_benen_lopen_moeilijk

<http://www.alsinfo.org/images/Newsletter200412.pdf> - artikel van Christina Medvescek (MDA/ALS Newsletter, February 2004)