

Aders en benen

De bloedsomloop in de benen bestaat uit oppervlakkige en diepe aders of venen. Tussen deze aders bevinden zich kleppen die zijn verbindingstakjes.

Hart- en kuitspieren pompen bloed naar boven.

Kleppen verhinderen de terugval. Soms sluiten deze kleppen slecht of hebben aders te weinig steun van het omringende weefsel. Ze rekken uit, het bloed stroomt trager. Vocht stapelt zich op in de benen. Er ontstaan stolsels die ontsteken.

Spataders komen

voor zowel bij

mannen als vrouwen en zijn voor een deel erfelijk.

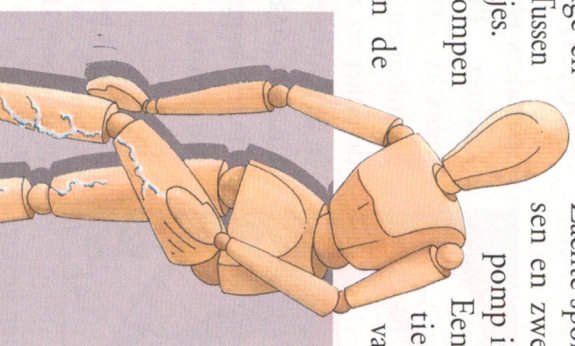
Beengymnastiek:

wat je zelf kan

De bloedsomloop activeren

is een goede voorzorgsmaatregel. Zachte sporten zoals wandelen, fietsen en zwemmen zetten de spierpomp in gang.

Een dagelijksse douche van tien sec. met koud water van enkel tot lies vermindert de druk in het been.



Moet je langdurig staan, wip dan af en toe op de tenen. Vermijd in zithouding de benen te kruisen. Leg in rushouding de benen tien cm hoger.

Aan sauna's, zonnebaden en vloerverwarming beleven spataders geen plezier.

Afraders zijn alcohol, overgewicht en hoge hakken.

Gebruik je de pil? Praat dan met je arts over die spataders.

Geneesmiddelen: wat kunnen ze?

Plantenextracten van de kastanje- en citrusfamilie werken tegen ontsteking veroorzaakt door stilstaand bloed. Ze worden gebruikt voor versteviging van de bloedvaten. Ze vormen de basis van diverse



specialiteiten.¹ Hoe sneller gestart, hoe beter de resultaten. Eén of twee tabletten bij de maaltijd is de aanbevolen dosis. Schrik niet wanneer de behandeling drie tot vier maanden duurt en regelmatig herhaald wordt. Voor alle veiligheid gebruiken

zwangeren deze middelen niet gedurende het eerste trimester. Een ontstekingswerende of vaatversterkende zalf of gel² masseer je in het been van onder naar boven, 's morgens en 's avonds. Richt je naar de raad van dokter en apotheker.

Kousen en windels

Spataders geven niet altijd "grote klachten. Bij zwangerschap zijn ze meestal tijdelijk van aard. Steunkousen met sterke spanning aan de enkel en zwakere aan de dij zijn in de apotheek verkrijgbaar. Compressiekousen en sterke drukwindels leggen we aan op voorschrift van de arts.

(1) Daflon®, Reparil®, Venamitol®, Vendetrex®, Venoruton®, Lees aandachtig de bijsluiter.
(2) Hemeran®, Hirtudoid®, Lasonil®, Reparil®, Venoruton®. Lees aandachtig de bijsluiter.

Volgende aflevering
ZON BESTRAALT
GENEESMIDDELEN