

Beste patiënt,

Vandaag heb ik u verteld over de aandoening en behandeling van etalagebenen, want zo heet de aandoening die u heeft. Hieronder kunt u op uw gemak teruglezen wat er besproken is:

### **Wat zijn etalagebenen?**

De slagader in uw been is vernauwd. Dit kan pijn veroorzaken in uw been. Deze aandoening noemen we etalagebenen. Ook slagaders op andere plekken in uw lichaam kunnen vernauwd zijn. Wilt u meer weten? Stel me gerust uw vragen of kijk op [www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl).

### **Wat kunt u zelf doen tegen etalagebenen?**

Door meer te bewegen, gezond te eten en te stoppen met roken kunnen uw klachten afnemen. U kunt hier hulp bij krijgen om dit gemakkelijker voor elkaar te krijgen.

### **Hoe behandelt een therapeut etalagebenen?**

Etalagebenen worden meestal het best behandeld met gesuperviseerde bewegetherapie en leefstijlbegeleiding. Bij de bewegetherapie gaat u een grotere loopafstand opbouwen en meer bewegen. De leefstijlbegeleiding maakt uw bewegetherapie effectiever en is onderdeel van de behandeling. Samen stellen we het doel vast dat u graag wilt bereiken. Daarna gaan we samen kijken hoe u dit doel gaat bereiken. Het kan zijn dat een andere zorgverlener bij leefstijlbegeleiding kan helpen, denk hierbij aan een Chronisch ZorgNet diëtist of ergotherapeut.

### **Hoe lang duurt de behandeling?**

De gesuperviseerde bewegetherapie en leefstijlbegeleiding duurt 12 maanden. In de eerste periode van de bewegetherapie traint u vaak samen met mij (dit kan bijvoorbeeld drie keer per week zijn) en verder in de therapie traint u steeds vaker zelfstandig thuis. Hoe vaak u precies traint, spreken we samen af. Gelijktijdig krijgt u leefstijlbegeleiding van mij of een andere Chronisch ZorgNet zorgverlener.

### **Vooruitgang meten**

De therapie start met een meting om te zien hoe ver u kunt lopen. Elke drie maanden herhaal ik de meting. Zo kunt u zien hoeveel u vooruit gaat.

### **Wat levert de therapie u op?**

U werkt ernaartoe om de doelen te behalen die we hebben vastgesteld en u zult na de therapie wat verder kunnen lopen dan voor de therapie. Daarnaast heeft de therapie ook een positieve invloed op uw hart, longen, bloeddruk, cholesterol en uw bloedsuiker. En de therapie werkt ontspannend!

### Vergoedingen

Gedurende 12 maanden krijgt u 37 behandelingen vergoed uit het basispakket. Heeft u al eerder therapie gehad voor etalagebenen? Dan moet ik even nazoeken hoeveel behandelingen u precies vergoed krijgt.

Ik kijk ernaar uit om de aankomende tijd met u samen aan de slag te gaan!

Met vriendelijke groet,  
Hanne van der Veecken-Knoops



### Locatie Nispen

Bergsebaan 8a | 4709 AN

### Locatie Wouwse Plantage

Bosbesstraat 16 | 4725 BC

[www.fysiotherapiewouwseplantage.nl](http://www.fysiotherapiewouwseplantage.nl)