

Dermatologie  
040 286 4862

### **Wat is veneuze insufficiëntie**

In ons lichaam wordt het bloed vervoerd via bloedvaten. Zuurstofrijk bloed wordt door slagaderen van het hart naar de weefsels, zoals huid en spieren, vervoerd. Aderen (venen) vervoeren vervolgens het zuurstofarme bloed van de weefsels terug naar het hart.

Wanneer de venen (aderen) dat niet meer goed doen, spreekt men van veneuze insufficiëntie. Zelden is de afvoer van het bloed geblokkeerd. Meestal zijn spataderen (abnormaal verwijde aderen) de oorzaak. De spataderen kunnen in de loop van het leven ontstaan door aanleg in de familie, zwangerschappen en trombosebenen.

### **Welke klachten veroorzaakt veneuze insufficiëntie**

Bij veneuze insufficiëntie zijn vaak spataderen aanwezig. Deze kunnen als cosmetisch storende bloedvaatjes of ontsierende spataderen zichtbaar zijn. Soms zijn de aderen diep in het been aangedaan.

Dit is niet zichtbaar. Wanneer de spataderen talrijk en omvangrijk genoeg zijn, ontstaan klachten. Meestal ontstaat een moe, loom en zwaar gevoel in de benen. Ook kan een vochtophoping rond de enkels ontstaan. Wanneer de bloedafvoer omvangrijk gestoord raakt, neemt de vochtophoping in het been toe en kunnen ook andere klachten, zoals eczeem, kleurverandering van de huid en soms zelfs open benen (wonden) ontstaan. De open wonden bevinden zich meestal bij de enkels.

### **Hoe wordt de diagnose gesteld**

De combinatie van klachten wijst meestal op "veneuze insufficiëntie". Bij twijfel kan aanvullend onderzoek uitkomst bieden. Enkele, niet pijnlijke onderzoeken, die regelmatig uitgevoerd worden zijn de volgende:

#### **Doppleronderzoek:**

Met doppleronderzoek kan de bloeddruk in de benen gemeten worden. Hiermee wordt nagegaan of de bloedtoevoer in de benen voldoende is.

#### **Duplexonderzoek:**

Met dit onderzoek wordt de werking van kleppen in de aderen onderzocht en wordt nagegaan of de bloedafvoer probleemloos verloopt.

### **Wat is de beste behandeling**

Bij klachten van veneuze insufficiëntie moet nagegaan worden op welke wijze de bloedafvoer verbeterd kan worden. Soms is het mogelijk om de spataderen te laten opereren/laseren of weg te spuiten (scleroseren). Wanneer hierdoor de afvoer van het bloed verbetert, zullen de klachten verminderen en zullen minder snel "open benen" ontstaan.

Helaas is het vaak niet mogelijk om de spataderen te opereren of te scleroseren (wegspuiten). In dat geval kan de bloedafvoer alleen ondersteund worden door het aanleggen van speciale drukverbanden of elastische kousen.

Jouw dermatoloog kan je informeren over de mogelijkheden, die bij jou aanwezig zijn om de klachten te behandelen.

### **Niet elastische compressieve verbanden (zwachtelen)**

Door het aanleggen van speciale niet elastische drukverbanden kan een stevige druk op het been uitgeoefend worden. De bloedafvoer wordt hierdoor verbeterd. De bloedafvoer neemt vooral toe wanneer de kuitspieren gebruikt worden. Lopen is dus noodzakelijk!

De niet elastische verbanden werken veel beter dan elastische zwachtels als je actief bent. De druk op het been neemt bij lopen met niet elastische zwachtels veel meer toe. De bloedafvoer wordt hierdoor sterk gestimuleerd. Deze zwachtels drukken weinig op het been wanneer je uitrust, je kan ze daarom 's nachts in bed aanhouden. Elastische zwachtels bevorderen de bloedafvoer tijdens lopen veel minder. Bovendien veroorzaken elastische zwachtels een permanente druk op het been, ook wanneer je uitrust. Deze zwachtels mag je 's nachts in bed niet aanhouden. De bloedtoevoer kan afgeklemd worden! Een behandeling met speciale niet elastische drukverbanden is daarom vaak beter.

### Wetenswaardigheden van niet elastische verbanden

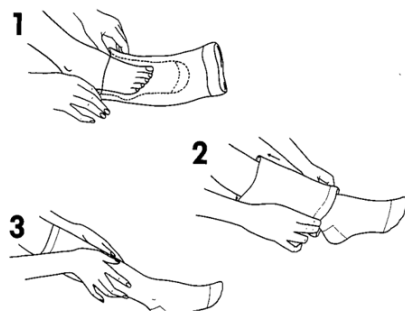
- De werking is beter wanneer je veel loopt.
- De buitenste zwachtels kunnen na wassen opnieuw gebruikt worden. Door het wassen vermindert de rekbaarheid van de zwachtels. Hierdoor verbetert de werking van het verband.
- Douchen is mogelijk met Seal-tight (beschermhoes voor gipsverband of bandages).

### Elastische kousen

Zodra dat mogelijk is, wordt de voorkeur gegeven aan elastische kousen boven het gebruik van zwachtels. Het dragen van elastische kousen is vaak prettiger dan het dagelijks gebruik van zwachtels. Door permanent gebruik van deze kousen wordt geprobeerd om de klachten van de veneuze insufficiëntie te beperken en het ontstaan van "open benen" zoveel als mogelijk te voorkomen.

Bij behandeling van wonden (open benen) kunnen elastische kousen niet gebruikt worden. Het gebruik van zwachtels is dan noodzakelijk. Hierdoor wordt de bloedafvoer van het been het beste bevorderd. Bovendien gaat een elastische kous door contact met zalven stuk.

- Een elastische kous werkt alleen, wanneer deze goed op de maten van het been werd aangemeten. De maten van het been kunnen alleen opgemeten worden, wanneer er zich geen vocht in het been bevindt.
- Er zijn rondgebreide kousen zonder naad en kousen met een naad. De rondgebreide kousen zijn wat mooier en eleganter, maar zijn moeilijker exact naar de maten van het been te maken. Deze kousen zijn daarom niet voor iedereen geschikt. Soms zijn kousen met een naad beter. Bovendien kunnen kousen met een naad, door een andere breitechniek, beter aangetrokken worden.
- Trek een elastische kous nooit in één keer aan. Eerst moet de kous goed om de voet zitten. Trek daarom eerst alleen het voetgedeelte aan. Trek vervolgens de kous tot halverwege het onderbeen op. Strijk de kous van onderen naar boven goed glad. Trek daarna de kous helemaal aan. Strijk de kous opnieuw goed glad.
- Er zijn hulpmiddelen, zoals bijv. Easy-Slide en Eureka, die het aan- of uittrekken van elastische kousen veel gemakkelijker maken. Deze hulpmiddelen zijn te koop bij bandagisten.



- Het aantrekken van de kousen gaat beter wanneer je een rubber huishoudhandschoen gebruikt.
- Sla nooit de boord om. Dit belemmert een goede bloedafvoer.
- Wasvoorschrift. Was de kousen om de dag met een fijnwasmiddel bij lagere temperatuur (30o C). Dit verlengt de levensduur. In lauw water naspoelen. Niet uitwringen, maar tussen twee droge handdoeken uit drukken. Bij het drogen beschermen tegen directe hitte (radiator, zon, etc.). Niet in de droogtrommel drogen, niet chemisch reinigen en niet strijken. Desgewenst kan gebruik gemaakt worden van speciale wasmiddelen voor elastische kousen.
- Er mag nooit zalf of vet aan de elastische kousen komen. Hierdoor worden de kousen aangetast. Dit geldt ook voor lotions van de drogist of apotheek, die de vaatwand zouden versterken of ontsierende beenvaatjes zouden voorkomen! Wanneer je zalf of crème wilt gebruiken, kun je dat 's avonds doen, voordat je naar bed gaat. De elastische kousen worden in bed niet gebruikt.
- Elastische kousen verslijten. De rekbaarheid van de kous neemt geleidelijk af. De werking gaat langzaam verloren. Daarom moeten de kousen jaarlijks vervangen worden, ook wanneer deze uiterlijk nog geen tekenen van slijtage vertonen.

#### **Elastische kousen slijten, anders dan men vaak denkt, het meest door:**

- Onvoldoende wassen;
- Gebruik van een verkeerd wasmiddel en wasverzachters;
- Gebruik van lotions, crèmes of zalven, die de rubber draden van de elastische kous aantasten.

#### **Vervangen elastische kousen**

De elastische kousen moeten jaarlijks vervangen worden.

De elasticiteit gaat eruit en daarmee gaat de werking verloren. Ook wanneer de omvang van jouw been verandert, moeten nieuwe elastische kousen aangemeten worden. Kousen die niet exact passen op de maten van jouw been werken niet of slecht.

#### **Wat kan men zelf nog doen**

- Beweeg veel (lopen, fietsen, zwemmen) en draag daarbij een elastische kous (vooral bij warm weer). Juist op warme dagen is het dragen van de kous het hardst nodig.
- Voorkom overgewicht.
- Vermijd knellende kledingstukken op de benen, zoals strakke broeken, elastieken banden, e.d.
- Gebruik geen schoenen met hoge hakken. Dit verhindert een goede werking van de kuitspieren, waardoor de bloedafvoer uit de benen vermindert.
- Leg, bij langdurig zitten, de benen omhoog.

#### **Wat zijn de vooruitzichten**

De chronische veneuze insufficiëntie en "open benen" zijn het gevolg van een slechte bloedafvoer in de benen. De afvoer kan met hulpmiddelen verbeterd worden. Volledig herstel is vrijwel nooit mogelijk. Daarom kunnen de klachten in de toekomst opnieuw toenemen of kan opnieuw een "open been" ontstaan. Door het consequent gebruik van elastische kousen kan het ontstaan van nieuwe klachten uitgesteld worden.

#### **Heb je nog vragen?**

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar een aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens na te lezen.

Heb je vragen over de behandeling, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie, telefoon: 040 - 286 48 62.

Met medische vragen kun je terecht bij jouw behandelend specialist.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/der030-  
chronisch-veneuze-insufficiëntie/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/der030-chronisch-veneuze-insufficiëntie/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DER030  
25-05-2022