

# Nut van looptherapie

De eerste keus voor de behandeling bij patiënten met claudicatio intermittens (of etalagebenen) is looptherapie. Door middel van looptherapie kan de pijnvrije loopafstand vergroot worden. Als deze looptherapie onder begeleiding van een fysiotherapeut wordt uitgevoerd (gesuperviseerde looptherapie), lijken de resultaten aanzienlijk beter. Een bijkomend voordeel is dat de fysiotherapeut ook aandacht kan besteden aan de leefstijlveranderingen die nodig zijn om het risico op verdere problemen te verminderen. U kunt hierbij denken aan stoppen met roken, gezond eten en het ontwikkelen van een actieve levensstijl. ClaudicatioNet geeft u duidelijkheid over waar en bij welke fysiotherapeut bij u in de buurt goede kwaliteit gesuperviseerde looptherapie wordt gegeven.

Het woord looptherapie geeft al aan dat we iets anders bedoelen dan (sportief) wandelen. Met looptherapie bedoelen we lopen in een stevige wandelpas. Het is de bedoeling dat u zeer regelmatig oefent in het lopen van steeds langere afstanden. Voor het beste resultaat van de looptherapie is het van belang dat u minimaal 5 keer per week, maar het liefst dagelijks traint, bij voorkeur drie keer per dag, en dit minimaal 3 tot 6 maanden volhoudt. In het begin krijgt u 2 – 3 keer per week begeleiding van uw fysiotherapeut, maar uiteindelijk zal de therapie afgebouwd worden (indien uw conditie dit toelaat) en gaat u steeds meer zelfstandig trainen. Door telkens door te lopen tot net voor u uw maximale loopafstand heeft bereikt, kan uw loopafstand vergroot worden.

De fysiotherapeut kan u hierbij helpen en zal in eerste instantie uw bewegingsmogelijkheden met u bespreken en samen met u een persoonlijk en gestructureerd trainingsprogramma samenstellen om zo tot een zo goed mogelijk resultaat te komen. Voor het behoud van het verkregen resultaat is het zeer belangrijk om een actieve levensstijl te ontwikkelen en te onderhouden.

Naast het verbeteren van uw loopafstand zal mede door de begeleiding van een gekwalificeerde fysiotherapeut uw uithoudingsvermogen en uw looppatroon worden verbeterd, en uw mogelijke angst voor inspanning worden overwonnen. Vooral het looppatroon is van belang. Om pijnklachten te omzeilen, gaan veel mensen op een andere geforceerde manier lopen. Uw fysiotherapeut kan u helpen een gezond looppatroon aan te leren.

Informatie van claudicationet

Voor meer informatie en filmpje zie [ww.claudicationet.nl](http://ww.claudicationet.nl)