

## Spataderen

Spataderen komen vaak voor. Afhankelijk van de leeftijd heeft 30% - 60% van de volwassenen spataderen. Spataderen aan de benen uiten zich als dikker wordende blauwe aderen of als zogenaamde 'spinnetjes': rood/blauwe plekje's die allemaal kleine vertakkingen krijgen. Spataderen kunnen klachten geven. De meeste gehoorde klachten zijn: pijn jeuk, vermoeidheid, een branderig gevoel en tintelingen tijdens rust en/of beweging. Activiteiten, waarbij men hinder kan ondervinden, zijn met name: opstaan, staan, lopen, liggen, duwen en tillen.

### Spataderen en zwangerschap.

In de zwangerschap komen spataderen vaker voor. Dit wordt onder andere veroorzaakt door hormonale veranderingen die aanleiding geven tot toename van het bloedvolume en het slapper worden van de vaatwanden. Daarnaast speelt de verhoging van de druk in de buik van de moeder (door het groter wordende kindje) een rol. De verhoogde druk kan de terugstroom van het bloed uit de benen naar het hart bemoeilijken. Spataderen zitten meestal op één of beide benen, maar kunnen ook op de schaamlippen optreden, zowel aan de buitenkant als aan de binnenkant. Dit kan bij staan en zitten een zwaar gevoel, pijn en/of jeuk veroorzaken. Spataderen op de schaamlippen en klachten hiervan verdwijnen vaak na de bevalling.

### De fysiotherapeutische behandeling

De behandeling kan als volgt worden onderverdeeld:

#### Het onderzoek

De fysiotherapeut zal vragen stellen, een test afnemen en de aderen bekijken. Op basis daarvan zal een behandelplan worden opgesteld en met u worden besproken. Alles wordt zodanig genoteerd dat bij de volgende behandelingen veranderingen worden opgemerkt en het behandelingsplan zo nodig kan worden bijgesteld.

#### Voorlichting

Hoe ontstaan spataderen en welke klachten kunnen daarbij horen. Factoren die van invloed zijn op de klachten die betrekking hebben op de spataderen.

#### Adviezen

Adviezen die uit onderzoek en voorlichting voortvloeien zijn weer onder te verdelen in: Algemene adviezen: hoe gaat men om met de klachten en hoe beperkt men invloeden van buitenaf. Houding, en bewegingsadviezen: zaken waar je in het dagelijks leven op moet letten en wat je moet doen en/of laten. Het al dan niet opvolgen van deze adviezen heeft een belangrijke invloed op het succes van de totale behandeling. Binnen de behandeling zal hier dan ook ruim aandacht voor gevraagd worden.

#### Oefeningen

Er zijn speciale oefenprogramma's die de afvoer van het bloed stimuleren.

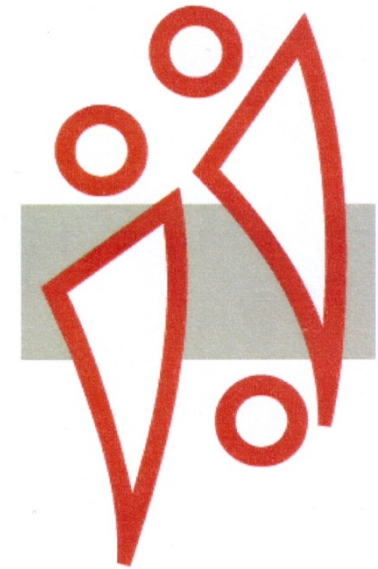
#### Massage

Indien voorlichting en adviezen niet toereikend zijn zal massage worden toegepast. De specifieke massage bij spataderen voelt aan als een krachtige massage, maar wordt zelden of nooit als onprettig ervaren.

Vanzelfsprekend is er gedurende de behandeling altijd ruimte voor vragen!

Voor meer informatie en adressen kunt u terecht op de internet website [www.fysiotherapieachterveld.nl](http://www.fysiotherapieachterveld.nl) of bij:

Jacqueline van Lobenstein  
Bekkenfysiotherapeut  
Praktijk voor Fysiotherapie  
Walter van Amersfoortstraat 36  
3791 AR Achterveld  
0342-451542  
jacqueline@heelkom.nl



**BEHANDELING VAN KLACHTEN BIJ  
SPATADEREN  
ROND DE ZWANGERSCHAP**

**FYSIOTHERAPIE BIJ SPATADEREN**