

MUSCULOSKELETALE AANDOENINGEN (MSA)

DE ONDERSTE LEDEMATEN

KLACHTEN VAN DE VOETEN

De meeste voorkomende oorzaken van overbelasting van de voet zijn overgewicht, slechte schoenen, anatomische afwijkingen van de voetgewelven (platvoeten), verslapping van de ligamenten en verlies aan spierkracht. Dat heeft dikwijls pijnlijke en gezwollen voeten tot gevolg.

TIPS

PREVENTIETIPS OVERBELASTING VOET

- Overgewicht vermijden.
- Afwisselend warme en koude voetbaden nemen.
- Eventueel gebruikmaken van rubberen voetmatten met ribbels, bobbeltjes of balletjes, gevuld met een viscose vloeistof.
- Afwisselend zittend en staand werken
- Een orthopedist raadplegen bij vermoeden van anatomische afwijkingen van het voetgewelf.
- Aangepaste steunzolen.
- Goede schoenen dragen (niet te lang werken met een hoge hak, isolerende en vochtwerende schoenzolen)- de buikspieren aan te spannen.

KLACHTEN VAN DE BENEN

Klachten in de benen, zoals een zwaar gevoel, pijn, vermoeidheid, zwelling en zichtbare aderen, kunnen ontstaan door een slechte werking van de aderkleppen. De aderkleppen zorgen ervoor dat het bloed goed terug naar het hart stroomt. Als deze kleppen niet goed functioneren, kan het bloed in de benen blijven staan, wat leidt tot klachten. De klachten kunnen verergerd worden door risicofactoren zoals warmte, zwaarlijvigheid, het dragen van hoge hakken, strakke kousen, weinig lichaamsbeweging en zwangerschap.



TIPS

PREVENTIETIPS KLACHTEN BENEN

- Af en toe rondlopen of kleine bewegingen maken ter plaatse.
- Tijdens het knippen of het wassen heen en weer wiebelen of het gewicht van het ene been naar het andere verplaatsen.
- Het kapperskrukje gebruiken.
- Rustpauzes.
- Overgewicht vermijden.
- Geen spannende kleren dragen.
- Lange warme baden en zonnebanken vermijden.
- Korte stortbaden (koud/warm) op de benen nemen.
- Bij zichtbare spataders elastische steunkousen of panty's dragen.