

## **Behandeling van klachten bij spataderen tijdens de zwangerschap**

### **Spataderen**

Ongeveer 30% van de volwassenen heeft spataderen. Spataderen aan de benen uiten zich als dikker wordende blauwe aderen of als zogenaamde “spinnetjes”: rood/blauwe plekjes die allemaal kleine vertakkinkjes krijgen. Spataderen kunnen klachten geven. De meest 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: (op)staan, lopen, liggen, duwen en tillen.

### **Spataderen en zwangerschap**

Tijdens de zwangerschap komen spataderen vaker voor (bij circa 30% - 50% van de zwangeren). 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.

### **Wat kun je er zelf aan doen**

Om het ontstaan van spataderen en hun uitbreiding te voorkomen, kun je zelf een aantal dingen doen. Al deze maatregelen zijn bedoeld om:

- “Stilstand” van het bloed te voorkomen
- Terugstroom van het bloed naar het hart te stimuleren

### ***Algemene adviezen***

- Pijn, vermoeidheid en/of jeuk in de benen is een signaal van: wissel rust (het liefst met de benen omhoog) af met lopen.
- Let bij kleding en schoenen op afknellen.
- Extreme warmte geeft verdere vaatverwijding. Ook hier is toename van klachten een signaal: zoek de schaduw op. Na een warme douche kun je de benen afspoelen met kouder water.
- Een verminderde afvoer kan de conditie van de huid verslechteren: om deze weer te verbeteren is het zinvol om na het douchen de benen met een ruwe handdoek af te drogen, van beneden naar boven (in de richting van het hart).
- Buikademhaling geeft een drukverlaging in de buikholte. Dit geeft een aanzuigende werking op het bloed uit de benen en bevordert daardoor de terugstroom naar het hart.

### ***Houdingsadviezen***

- Let bij staan, zitten en liggen op afknellen. Het over elkaar leggen van benen of voeten evenals het overstrekken van de knieën kunnen de klachten doen toenemen.
- Lang stilstaan geeft vertraagde afvoer van het bloed. Verdeel bij staan het gewicht over beide benen en voeten, wip van het ene been naar het andere en/of breng het gewicht van beide voeten over van de bal naar de hak van de voeten of ga bewegen.
- De benen of de voeten hoger leggen geeft een betere terugstroom van het bloed. Een kussen onder de matras of het voeteneinde van het bed omhoog met ondersteuning van knieën en onderbenen helpen hierbij.

### ***Bewegingsadviezen***

- Tillen, bukken of op de hurken zitten kan een toename van de klachten geven.
- Lopen, zwemmen of fietsen doen de klachten over het algemeen verminderen. Bij spataderen op de schaamlippen kan fietsen de klachten doen toenemen: een schapenvacht over het zadel of een rond dameszadel zou dit kunnen verminderen.
- Voor sporten geldt: bij klachtenvermeerdering is het af te raden.

## **Fysiotherapeutische behandeling**

De fysiotherapeutische behandeling bestaat uit:

- Specifieke massage ter stimulatie van de bloedafvoer.
- Oefentherapie gericht op stimulatie van de bloedafvoer.

Fysiotherapie van den Berg  
Vroonweg 10  
3247 CG Dirksland  
T: 0187-203040

[www.fysiotherapievandenberg.nl](http://www.fysiotherapievandenberg.nl)  
[info@fysiotherapievandenberg.nl](mailto:info@fysiotherapievandenberg.nl)