



NVDV Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie

ULCUS CRURIS VENOSUM (OPEN BEEN)

Wat is een ulcus cruris venosum?

Een ulcus cruris heet ook wel een open been. Dit is een wond op het onderbeen. Deze wond wil niet goed genezen. Ulcus betekent wond. Cruris betekent scheenbeen. Venosum komt van het woord venen = aders. Een ulcus cruris komt voor bij ongeveer twee op de honderd mensen, meestal ouderen.

Hoe krijgt u een open been?

Er zijn verschillende oorzaken. Vaak komt het door een probleem met de bloedvaten in het been. Een bloedvat van het hart naar het been kan dicht zitten. Deze bloedvaten heten slagaders. Er stroomt dan onvoldoende bloed naar de huid van het been. Een wond geneest dan niet goed.

Er lopen ook bloedvaten voor het afvoeren van het bloed van het been naar het hart. Deze bloedvaten heten aders. In deze aders zitten kleppen.

Als die kleppen kapot zijn, dan stroomt het bloed terug in de benen in plaats van naar het hart. Hierdoor komt er meer en meer vocht in de benen. De huid op de benen komt dan strak te staan. Hierdoor kan de huid na een beschadiging niet goed genezen. Zo ontstaat een open been. Niet goed werkende aders is de meest voorkomende oorzaak van een open been.

Deze folder gaat over deze oorzaak.

Hoe ziet een open been eruit?

De wond zit op het onderbeen. Het doet meestal geen pijn. De wond kan een korst hebben of er kan veel vocht uit komen. Vaak zijn er ook andere afwijkingen te zien aan het been. Dit zijn dan vaak spataderen, bruine en witte verkleuringen. Vaak is er oedeem. Oedeem is vocht dat ophoopt. Meestal worden de enkels dan ook dikker in de loop van de dag. Deze afwijkingen bestaan vaak al veel langer dan het open been. Soms zijn er andere klachten zoals jeuk of een moe / zwaar gevoel in de benen.

Is een open been besmettelijk?

Nee, een open been is niet besmettelijk.

Hoe weet uw arts waarom u een open been heeft?

Uw arts zal proberen de oorzaak te vinden. De arts zal daarom kijken of er huidafwijkingen of spataderen op het been te zien zijn. Ook zal uw arts voelen of er oedeem in het been zit.

Soms wordt er verder onderzoek gedaan om de aders goed te kunnen beoordelen (duplex-onderzoek). Dit onderzoek is niet pijnlijk.

Welke behandelingen van een open been zijn er?

Het belangrijkste is dat het vocht (oedeem) uit het been gaat. Als er minder vocht in het been zit, geneest het open been meestal vanzelf. Dit kan op verschillende manieren worden bereikt:

- Aanleggen van een speciaal verband (zwachtel of verbandkous). Dit verband wordt vanaf de voet tot aan de knie aangelegd. Hierdoor wordt het oedeem minder. De zwachtels worden meestal 1 tot 3 keer per week vervangen. De totale duur van de deze behandeling is enkele weken tot maanden.
Het verband kan strak zitten. Dit is normaal. Het vocht moet namelijk uit het been. Het is maar zelden nodig het verband zelf te verwijderen. Als u benauwd wordt of veel pijn krijgt, mag u het verband wel verwijderen
- Behandeling van spataderen.

Nadat het open been genezen is, is het vaak nodig om overdag een speciale elastische kous te gaan dragen. Dit moet voorkomen dat er opnieuw een open been ontstaat. Uw arts zal dit met u bespreken.

Is een open been te genezen of blijft u er altijd last van houden?

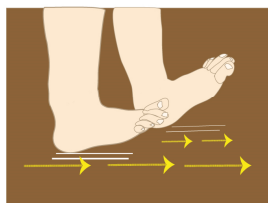
Meestal geneest het open been goed met bovenstaande behandelingen. Nadat het open been genezen is, kan gemakkelijk opnieuw een open been ontstaan, als er weer vocht in het been komt. Door het dragen van elastische kousen kunt u dit voorkomen. Ook behandeling van de spataderen kan zinvol zijn. Dit zal uw arts met u bespreken.

Wat kunt u zelf nog doen?

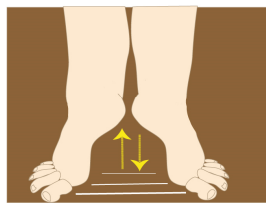
- Beweeg veel (lopen, fietsen) als dit mogelijk is, zodat de kuitspieren helpen om het oedeem uit het been te krijgen.
- Het is belangrijk dat u tijdens het lopen niet alleen met een platte voet de grond raakt, maar goed afzet met het voorste deel van de voet (de voorvoet) waarbij uw hak omhoog komt.

- Als u niet veel kunt lopen, doe dan regelmatig kuitspieroefeningen (voet naar beneden en omhoog bewegen, rondjes met de voet maken, tenen bewegen).
- Leg de benen omhoog bij langdurig zitten. Zo mogelijk kunt u uw bed op de plek van uw voeten iets hoger maken.
- Stop met roken voor een betere doorbloeding.
- Zorg voor gemakkelijke, platte schoenen waar u goed op kunt lopen.

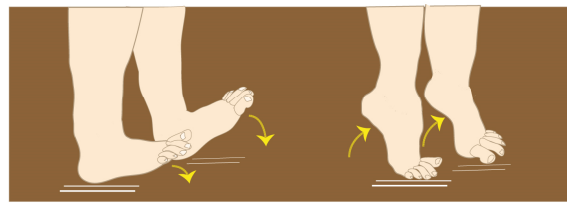
Oefeningen



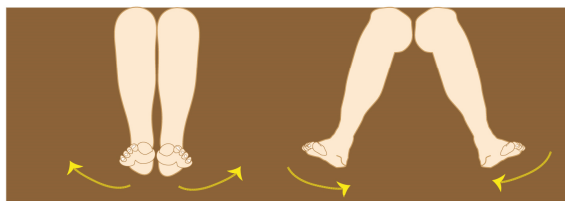
Loop op uw hielen gedurende 30 seconden



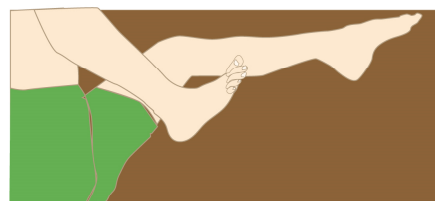
Ga op de toppen van uw tenen staan 10 tot 15 keer



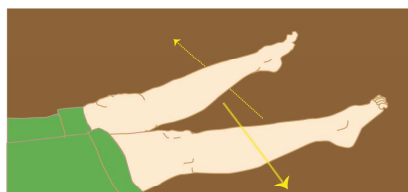
Kantel uw gewicht van de hielen naar de tenen en omgekeerd 10 tot 15 keer



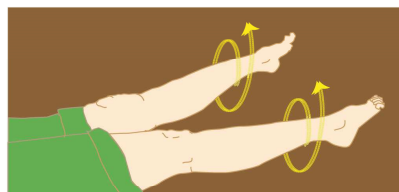
Breng uw voeten afwisselend samen en dan weer uit elkaar 10 tot 15 keer



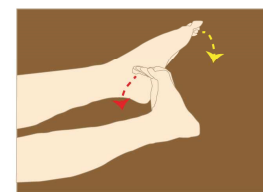
Maak krachtige trapbewegingen met uw benen (fietsen) 15 tot 20 keer



Kruis en spreid uw benen terwijl u ze gestrekt houdt 10 tot 15 keer



Teken kleine cirkels met gestrekte benen tot 10 keer



Plooi uw tenen voor-en achterwaarts (buig/strek) terwijl uw benen gestrekt blijven en licht opgeheven zijn tot 20 keer

© Milly Noz 2013

Steun het werk van het Huidfonds en word donateur!
 Bezoek de website www.huidfonds.nl voor meer informatie
 of om u aan te melden als donateur.
 Telefonisch mag ook: 030 28 23 995



Voor informatie over patiëntenorganisaties zie:
www.huidpatienten-nederland.nl

Deze folder is een uitgave van de
Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie
www.huidarts.info

© 1990 Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie
Aangepast op 9-4-2013

Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht. De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.