

Vaatheelkunde

Inspanningsvasculitis



Beste patiënt,

Inspanningsvasculitis is een ontstekingsreactie van de kleine bloedvaatjes in de huid, meestal ter hoogte van de onderbenen. De aandoening ontstaat na fysieke inspanning, vooral wanneer die plaatsvindt bij warm weer.

Hoe ontstaat inspanningsvasculitis?

Bij langdurige inspanning in warme omstandigheden verwijden de bloedvaten in de huid. Hierdoor kan er lekkage optreden uit de kleine bloedvaatjes. Dit leidt tot roodheid en kleine bloeditstortingen in de huid.

Inspanningsvasculitis komt vooral voor bij:

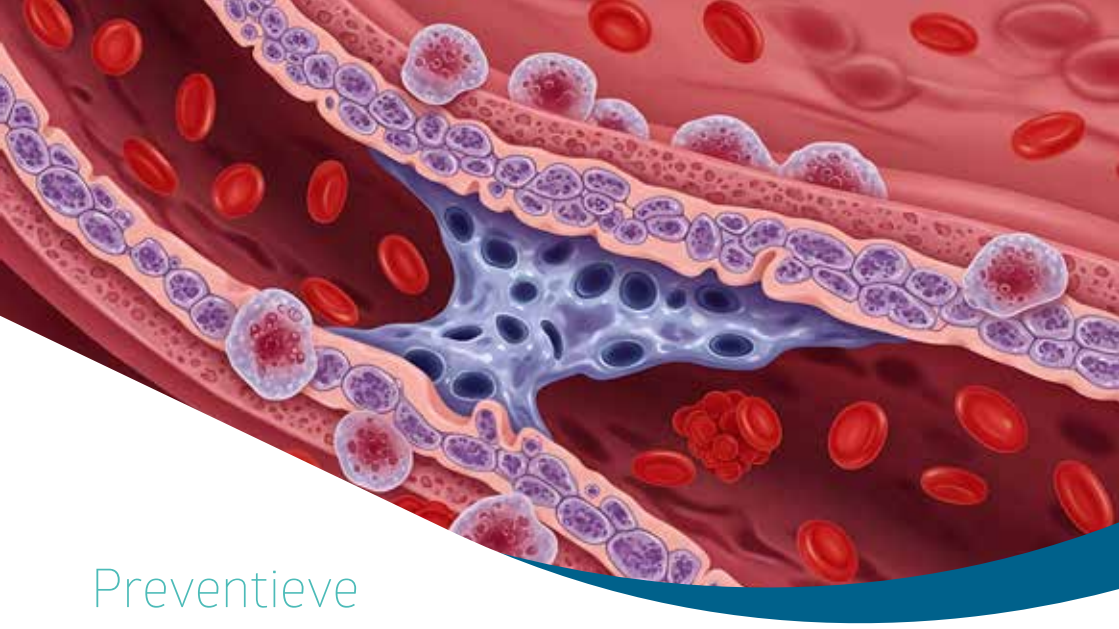
- vrouwen ouder dan 50 jaar
- mensen die langdurig wandelen, hardlopen of fietsen
- inspanning bij warm weer
- langdurig rechtstaan of lopen

Typische kenmerken van inspanningsvasculitis

- paarsrode vlekken op de onderbenen
- soms kleine puntbloedingen (**purpura**)
- zwelling van de onderbenen
- jeuk en/of een branderig gevoel
- de huid onder de kousrand blijft vaak gespaard (**sock sign**)

De klachten ontstaan meestal **enkele uren na de inspanning.**

De huidafwijkingen verdwijnen doorgaans spontaan binnen **tien dagen.**



Preventieve maatregelen

Je kan het risico op inspanningsvasculitis verkleinen door:

- langdurige inspanning bij hoge temperaturen te vermijden
- lichte, ademende kleding te dragen
- bij wandelen eventueel lichte compressiekousen te dragen
- regelmatig pauzes te nemen tijdens lange wandelingen
- voldoende te drinken
- vóór de inspanning **Skabio®** crème aan te brengen
Let op: **Skabio®** crème beschermt niet tegen de zon.

Behandeling tijdens een episode van inspanningsvasculitis

Tijdens een actieve episode kunnen deze maatregelen de klachten verlichten:

- rust nemen en de benen omhoog leggen
- de huid koelen
- **Skabio®** crème aanbrengen
- een antihistaminicum kan helpen bij jeuk

Wens je meer informatie?

Je kan terecht op de consultatie vaat- en thoraxheelkunde:

- dr. Bram Balduyck (www.dokterbalduyck.be)
- dr. Lore Fias (www.drlorefias.be)
- dr. Jan Gielis (www.drgielis.be)

Je kan ook een afspraak maken op de privéconsultatie. Voor locaties en afspraakmogelijkheden kan je terecht op www.azrivierenland.be of op de privéwebsite van de artsen.

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 880 90 11

ref.: 50121280

versie: 07/05/2026

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Bram Balduyck, vaatheelkunde

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

