

Vaatheelkunde

Endofibrose: pijn in de benen bij fietsers



Beste patiënt,

Fiets je regelmatig en ervaar je pijn in je benen? Dit kan te maken hebben met iliacale endofibrose. Dit is een verdikking van de binnenste laag van de bekken-slagader door herhaaldelijk plooiën van de slagader tijdens het fietsen. Hierdoor raakt de slagader vernauwd, waardoor de bloedtoevoer naar je benen bij intensieve inspanning onvoldoende is.

Wat is de oorzaak?

Iliacale endofibrose ontstaat door:

- het afknikken van de slagader door een ongunstige houding op de fiets.
- het veelvuldig plooiën van de slagader, vooral bij (semi) professionele sporters.

Meestal gaat het om de externe iliacale bekken-slagader. In zeldzame gevallen kan de vernauwing zich ook voordoen in de gemeenschappelijke bekken-slagader of de beenslagader.

Risicofactoren

Endofibrose komt bijna uitsluitend voor bij (semi)professionele wielrenners en schaatsers. Ongeveer 20% van de professionele wielrenners en schaatsers ervaart tijdens hun carrière klachten door een vernauwing in de bekken-slagader en heeft een behandeling nodig. Hoe vaak de aandoening voorkomt bij recreatieve fietsers is niet bekend, maar het risico neemt toe als je al minstens vijf jaar meer dan vijf uur per week fietst.

Hoe herken je de klachten?

Typische klachten zijn pijn, krampen of een zwaar verzurend gevoel in de kuit-, dij- of bilspieren tijdens inspanning (bijvoorbeeld sprinten of bergop fietsen) en/of krachtsverlies en vermoeidheid in één of beide benen. De klachten verdwijnen enkele minuten na het stoppen met fietsen.

Diagnose

Om vast te stellen of je iliacale endofibrose hebt, worden volgende onderzoeken uitgevoerd:

- **duplexonderzoek:** een combinatie van echografie en doppler om de slagader, de bloedstroom en de stroomrichting te beoordelen. Dit onderzoek gebeurt op de consultatie.
- **MR-angiografie:** een MRI-scan die de bloedvaten gedetailleerd in beeld brengt.
- **diagnostische angiografie:** een onderzoek waarbij de bloedvaten in verschillende houdingen worden beoordeeld. Dit gebeurt onder lokale verdoving in het dagziekenhuis.

Behandeling

De behandeling hangt af van de ernst van je klachten:

- **aanpassing van je fietshouding:** een bikefitting kan helpen door de heuphoek te vergroten en zo de druk op de slagader te verminderen.
- **aanpassing van je training:**
 - train onder je pijngrens.
 - intervaltrainingen van 60 seconden belasting gevolgd door 30 seconden rust kunnen helpen.
 - vermijd intervaltrainingen van 3 tot 15 minuten, omdat deze de klachten kunnen verergeren.
- **operatieve ingreep:** Als de bovenstaande aanpassingen onvoldoende effect hebben, kan een operatie nodig zijn. Er zijn 2 opties:
 - release van de arteria iliaca: in een vroeg stadium kan de bekken-slagader losgemaakt worden van omliggend weefsel.
 - iliacale endarterectomie: hierbij wordt de verdikte binnenste laag van de slagader verwijderd en de slagader hersteld met een veneuze patch.

Beide ingrepen worden uitgevoerd onder algemene narcose en duren ongeveer twee uur. Je blijft na de operatie twee nachten in het ziekenhuis.

Herstel na de operatie

Tijdens de eerste vier weken na de operatie wordt aangeraden om enkel lichte activiteiten uit te voeren, zoals wandelen. Vanaf week vijf tot en met week acht kun je voorzichtig beginnen met joggen of trainen op een crosstrainer. Na acht weken mag je het fietsen opnieuw rustig opbouwen.

Meer informatie?

Consultatie vaat- en thoraxheelkunde

- dr. Bram Balduyck
- dr. Jan Gielis

Je kan ook een afspraak maken via de privéconsultatie. Voor locaties en afspraak-mogelijkheden kan je terecht op www.azrivierenland.be.

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.: 50008497

versie: 18/04/2025

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Bram Balduyck, diensthoofd vaatheelkunde
campussen Bornem en Willebroek

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

