

Dikke voeten, dikke enkels (Oedeem)

Op een warme dag krijgen veel mensen opgezette voeten en enkels. Dit is opzich onschuldig, maar voeten die dik blijven, kunnen wel wijzen op gezondheidsproblemen.

Als de bloedvaten in uw benen het bloed niet goed afvoeren richting uw hart, krijgt u oedeem, ook wel vochtophoping of waterzucht genoemd. Door de zwaartekracht zakt het overtollige vocht naar beneden. Het hoopt zich vooral op in uw onderlichaam. Zo krijgt u gezwollen voeten, enkels en soms ook opgezette benen.



Dikke enkels en opgezette voeten kunnen verschillende oorzaken hebben. Overgewicht kan een rol spelen. Soms komt het door problemen met hart en bloedvaten of door bepaalde nier- en leveraandoeningen. Hoe dan ook, bij oedeem is altijd sprake van een verstoord evenwicht tussen de hoeveelheid vocht die door de bloedcirculatie wordt afgegeven en weer opgenomen waardoor de dikke enkels en voeten ontstaan.

Oedeem is makkelijk te herkennen aan het kuiltje dat achterblijft nadat u enige tijd op de huid hebt gedrukt.

Behandeling

Voor oedeem bestaan verschillende behandelingen. Bekend is het verschijnsel van vochtophoping in uw voeten en enkels door de hitte of na een lange vliegreis. Uw voeten worden dan dikker en voelen strak aan. Dat komt omdat uw lichaam de warmte niet goed kwijt kan. Meestal is dat de volgende dag weer over. Blijven uw voeten opgezwollen? Dan kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

Tips

- Wanneer een leveraandoening de oorzaak is van oedeem is het oppassen met alcohol
- Bewegen is goed voor de doorbloeding.
- Leg bij het slapen gaan uw gezwollen voeten omhoog voor een betere vochtafvoer
- Therapeutisch elastische kousen kunnen een hulpmiddel hiervoor zijn. Deze worden verstrekt op voorschrift van uw behandelend arts
- Bij hart- en vaatproblemen kunt u in sommige gevallen vocht afdrijven met plastabletten (uitsluitend in samenspraak met (huis)arts of specialist