

Zichtbare aders

Gezwollen ader

Een gezwollen, of opgezette ader op je slaap, voorhoofd, been, voet, pols of hand, is vaak een normaal verschijnsel met een onschuldige oorzaak.

Symptomen

Vaak gaat het bij opgezette aders om een normale ader die tijdelijk gezwollen raakt en na een paar minuten weer wegtrekt. Veelal zwellen de aders spontaan op, vertonen ze geen verkleuring, maar kunnen ze wel degelijk als cosmetisch storend worden ervaren, vooral als de gezwollen ader na verloop van tijd niet meer zijn normale vorm aanneemt. Soms kunnen uitpuilende aderen wijzen op veneuze aandoeningen of vaataandoeningen die erger kunnen worden zonder adequate behandeling. Indien dit het geval is of als er een vermoeden bestaat dan dient nader onderzoek te worden verricht.

Oorzaken

Er zijn veel mogelijke oorzaken voor gezwollen aderen en vaak gaat het om relatief onschuldige oorzaken.

Lichamelijke activiteit

Lichamelijke activiteit verhoogt op natuurlijke wijze de bloedstroom door het lichaam; zichtbare, gezwollen aderen na een intensieve sportbeoefening zijn een heel normaal fysiologisch verschijnsel. Ook verhardten je spieren tijdens het sporten, waardoor ze tegen de aderen duwen en hierdoor worden ze meer zichtbaar. Dit is allemaal normaal en gezond en het wijst niet op een onderliggend probleem.

Warm weer

Warm weer kan ook zorgen dat je opgezette aders krijgt. De aderen hebben bij warm weer de neiging om te vergroten en het is moeilijker voor de aderkleppen om naar behoren te werken. Dit is ook de reden waarom bijvoorbeeld de aders in je handen prominenter worden tijdens die warme zomerdagen.

Zwaartekracht

Het kan ook simpel het gevolg van zwaartekracht zijn: doe je arm omhoog, en dan 'verdwijnen' je opgezwollen aderen, doe de arm omlaag en ze komen terug.

Leeftijd

Je handen zijn één van de eerste delen van je lichaam die tekenen van veroudering vertonen. Zelfs bij jongere mensen zijn de aderen op de rug van hun handen van nature prominenter. Naarmate de jaren verstrijken, doen zich twee mechanismen voor waardoor de aderen op je handen zichtbaarder worden. Ten eerste is dat het dunner worden van je huid en ten tweede het verlies

van de onderhuidse vetlaag.

Lichaamsbouw

Grote aderen kunnen ook voorkomen als je heel weinig lichaamsvet hebt. Als je niet veel onderhuids vet hebt, zullen je aderen prominenter zijn. Gezwollen of wat prominentere aderen zijn ook een normaal verschijnsel bij het ouder worden als je huid dunner wordt. Door het dunner worden van de huid worden je aders zichtbaarder. Als je een bleke huid hebt, zie je mogelijk sneller blauwgekleurde aderen door de huid heen schijnen. Mensen met ondergewicht of met weinig lichaamsvet hebben mogelijk een strakkere huid. Dit zorgt ervoor dat je gemakkelijker aderen op je voorhoofd, handen en andere delen van het lichaam, opmerkt. Vrouwen hebben overigens van nature meer lichaamsvet dan mannen.

Genetische factoren

Als je eerstegraads familieleden (ouders, kinderen) hebt met uitpuilende of duidelijk zichtbare aderen, is er een grotere kans dat je ze ook hebt. Uit onderzoek blijkt dat er een stoornis is in de vaatwand, waardoor de ader makkelijk uitzet maar het is dus geen abnormale ader. In de loop der tijd kunnen deze aderen zich echter wel ontwikkelen tot spataders.

Druk of spanning

Druk kan ervoor zorgen dat je aderen uitzetten. Als je perst tijdens het maken van ontlasting (bijvoorbeeld bij obstipatie of als je lacht), dan kun je soms opmerken dat je aderen opzwellen. Door te lachen neemt de druk in je borst toe, waardoor aderen uitzetten.

Zwangerschap

Zwangere vrouwen ondergaan een aantal hormonale veranderingen. Tijdens de zwangerschap produceert je lichaam meer oestrogeen en progesteron, wat je aderen kan verwijden en verzwakken. Het is bekend dat zowel oestrogeen als progesteron verantwoordelijk zijn voor de verwijding van de aderen. Deze hormonen kunnen bovendien de aderwand verzwakken. Daarnaast zal je lichaam de doorbloeding verbeteren tijdens de zwangerschap. De verhoogde bloedstroom en de toenemende groei van de baby kan je aderen vergroten. Twee maanden na de bevalling moeten deze veranderingen weer verdwenen zijn, maar soms hebben zich spataders ontwikkeld in de benen.

Hoge bloeddruk

Hoge bloeddruk of een andere oorzaak die de bloedtoevoer naar je hoofd kan vergroten, kan ervoor zorgen dat je aderen uitpuilen. Het kan ook een indicatie zijn van een onderliggend hartprobleem. In dat geval is het verstandig direct je huisarts te raadplegen.

Blootstelling aan de zon

Te lang in de zon vertoeven kan ervoor zorgen dat aderen op je gezicht uitzetten. De zon kan je bloedvaten verwijden of vergroten. UV-B stralen beschadigen namelijk de cellen in de opperhuid, waarbij stoffen vrijkomen die de bloedvaten in de lederhuid doen verwijden. Overmatige zonexpositie kan ook het omliggende huidweefsel verzwakken. Als je zwakkere aderen hebt, kan overmatige blootstelling aan de zon ervoor zorgen dat ze niet weer hun normale formaat aannemen.

Diagnose

De huisarts vraagt naar je klachten en hoe deze begonnen zijn. Hoewel de verschijnselen vrij duidelijk zijn, is in sommige gevallen aanvullend onderzoek nodig voor een definitieve diagnose. De arts kijkt dan naar verschijnselen van spataders of bindweefselziekten.

Behandeling

Een medische behandeling voor normale, gezwollen aders is niet nodig. Met deze praktische tips zijn klachten te voorkomen:

Hand- en kuitspieroefeningen bevorderen de terugstroom van het bloed en ledigen de opgezette aderen. Maakt een vuist en knijp gedurende 10 seconden tot je witte knokkels hebt, daarna strek je de vingers maximaal voor eveneens 10 seconden. Herhaal deze oefening zo vaak als je wilt. Een eenvoudige, maar goede oefening om de aderen van het been leeg te krijgen is het aanspannen van de kuitspieren. De oefening kun je staand of zittend doen en driemaal per dag is voldoende. Til het been van de grond en trek de tenen en enkel gedurende 5 seconden met kracht naar je toe, vervolgens duw je gedurende 5 seconden de tenen en enkel van je af. Dit doe je twee keer achter elkaar en herhaal deze oefening een paar keer per dag.

Als je werkzaamheden verricht die lang zitten of staan vereisen, is in veel gevallen het dragen van een korte, therapeutische, elastische kous klasse 2, tijdens werkdagen te adviseren.

Vermijd de uitlokkende momenten indien je ongerust bent over je gezwollen aderen.

Bescherm je handen, voeten en gezicht tegen warmte. Vermijd (te) warm water.

Probeer je emoties te controleren, eventueel met ontspanningsoefeningen.

Zorg voor een goede bloedsomloop door veel te bewegen.

Tot slot

Wij zullen ons zo goed mogelijk inzetten om uw verblijf in onze kliniek voor u zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen. Hierbij staan we altijd open voor kritiek, suggesties of opmerkingen, waardoor de kwaliteit van zorgverlening verbeterd kan worden. Wanneer u tijdens uw verblijf suggesties of opmerkingen heeft, schroom dan niet deze met de arts of een van de assistentes te bespreken.

Bereikbaarheid

U kunt ons van maandag tot en met vrijdag, van 08.00 uur tot 16.30 uur, bereiken via telefoonnummer 045-2080887. Uitsluitend voor spoedeisende gevallen, kunt u na 16.30 uur en in het weekend contact opnemen met de spoedlijn, 06-86895787.