



Klaudikaatio eli katkokävely

Potilasohje

www.eksote.fi

Katkokävely eli klaudikaatio

Yksi valtimotaudin mielifaikoista ovat alaraajoihin johtavat valtimot. Aortta haarautuu lantion korkeudella kahdeksi lonkkavaltimoksi, jotka jatkuvat reisivaltimoina ja edelleen säären alueella pienempinä valtimoina. Ahtautumat jossakin kohtaa näitä valtimoita estävät verenkiertoa ja aiheuttavat oireita.

Katkokävely on miehillä yleisempää kuin naisilla. Sitä alkaa esiintyä keski-ian jälkeen. Kyselytutkimuksen mukaan suomalaisilla 50 - 60 vuotiailla miehillä katkokävelyä esiintyi 1 - 5 prosentilla ja yli 70-vuotiailla 5 - 10 prosentilla.

Katkokävely (klaudikaatio) ilmenee rasituksessa ja johtuu riittämättömän valtimoverenkierron aiheuttamasta lihasten hapenpuutteesta, joka pakottaa pysähtymään. Lepo lievittää sitä.

Syyt

- Tupakointi
 - Diabetes, huonossa hoitotasapainossa oleva
 - kohonnut veren kolesteroliarvo
 - kohonnut verenpaine
-

Oireet

Kävelyn aikana tavallisesti pohkeeseen ilmaantuu kovaa kipua ja samalla jalka voi tuntua väsyneeltä ja puutuneelta. Kipu väistyy levossa muutamassa minuutissa, jolloin voi jatkaa kävelyä. Kävelyn jatkuessa kipu alkaa kuitenkin yleensä uudestaan. Oire ei yleensä ala levossa ja toistuu varsin samanlaisena tietyn kävelymatkan jälkeen. Ylämäki, kantamukset ja kävelyvauhdin lisääminen lyhentävät kivutonta kävelymatkaa.

On yksilöllistä, kuinka pitkän matkan oireesta kärsivä potilas pystyy kävelemään kivutta. Pohjekipu johtuu vähentyneen verenkierron aiheuttamasta hapenpuutteesta lihaksissa. Liikkuessa lihasten hapentarve kasvaa, jolloin heikentynyt verenkierto ei riitä huolehtimaan riittävästä hapetuksesta.

Katkokävely saattaa jatkua usean vuoden ajan varsin muuttumattomana. Tällöin pärjätään itsehoidolla ja vaiva tarvitsee harvoin leikkaushoitoa.

Hoito

- korkean verenpaineen hoito tarvittaessa lääkehoidon avulla
- korkea kolesterolipitoisuuden hoitaminen statiinilääkkeellä
- Asetyylisalisyylihappo tai klopidogreeli



Itsehoito

Tupakointi on taudin tärkein syy, joten tehokkain tapa hidastaa taudin etenemistä on tupakoinnin lopettaminen. Tupakka pahentaa endoteelin toimintahäiriöitä, lisää veren hyytymisalttiutta ja pahentaa tulehdusta (inflammaatiota), sekä heikentää hapen irtoamista punasoluista.

Toinen tärkeä hoito on liikunta, joka parantaa jalkojen lihasten verenkiertoa. Liikunnan avulla kivuton kävelymatka voi huomattavasti pidentyä

Kävely on sopivinta liikuntaa. Vähintään kolme kertaa viikossa tehtävä kävelyharjoitus jonka kesto pidennetään toimintakyvyn parantuessa 30 minuutista 60 minuuttiin. Harjoituksen aikana tulisi kävellä, kunnes kipu on kohtalaista, sitten levätä kunnes kipu lievittyy ja kävellä uudestaan kohtalaisen kivun tasolle toistuvasti niin monta kertaa kuin on 30 - 60 minuutissa mahdollista. Sauvakävely lisää katkokävelymatkaa ja parantaa harjoituskestävyyttä.

Itsehoitoon kuuluu myös valtimotaudin ehkäisyssä käytetty ruokavalio kolesterolin alentamiseksi. Katkokävelijä tarvitsee usein myös kolesterolia alentavaa lääkehoitoa.

Koska jaloissa verenkierto on heikentynyt, ne ovat tavallista alttiimpia tulehduksille ja muille sairauksille. Siksi känsiä, hankaumia ja muita pikkuvammoja tule välttää mahdollisuuksien mukaan. Liian kylmiä tai kuumia kylpyjä on vältettävä.

Leikkaushoito tai pallolaajennus

Silloin kun katkokävely itsehoidoista ja lääkkeistä huolimatta uhkaa työ- tai toimintakykyä, voidaan harkita pallolaajennusta tai leikkausta. Pallolaajennus on mahdollinen, jos valtimon ahtauma on riittävän rajoitetulla alueella. Muussa tapauksessa voidaan tehdä verisuonileikkaus, jossa ahtautunut valtimo ohitetaan verisuonisiirteellä tai keinotekoisella verisuoniproteesilla.

Ehkäisy

Alaraajojen valtimotautia ja katkokävelyä voidaan tehokkaasti ehkäistä samoilla elintapojen muutoksilla kuin valtimotaudin ehkäisyssä. Tärkeimmät ehkäisevät toimenpiteet ovat samat kuin itsehoidossa: tupakoinnin lopettaminen, kohonneen verenpaineen hoito ja veren kolesteroliarvon pitäminen normaalina sekä liikunta.





eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto (Eksote)

Vaihde 05 352600

Faksi 05 352 7800

Sähköposti: kirjaamo@eksote.fi,

etunimi.sukunimi@eksote.fi

Valto Käkelän katu 3, PL 24

53101 Lappeenranta

www.eksote.fi

Verisuonikirurgian poliklinikka

Ma-Pe klo 8.00-15.00

puh. (05) 352 6000

www.eksote.fi

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto

www.eksote.fi