

Adviezen bij etalagebenen

Hieronder onze belangrijkste adviezen op een rij. Twijfelt u, neem dan contact op met ons centrum.

- Zoek hulp wanneer u vermoedt deze aandoening te hebben!
- Neem kennis van de aandoening, begrijp de oorzaak van de pijn in de benen en besef de ernst van de klachten.
- Leef gezond. Een gezonde leefstijl is essentieel om invloed te hebben op etalagebenen. Net als regelmaat. Voedzaam eten en niet teveel suikers. Drink voldoende water.
- Beweeg, en met name loop, regelmatig. Onder begeleiding leert u hoe u door de pijn heen kunt lopen.
- Zorg voor voldoende nachtrust.



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl