

RATGEBER FÜR PATIENTEN MIT VENENERKRANKUNGEN

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden unter Venenerkrankungen der Beine: die Venen transportieren das mit Abfallstoffen beladene Blut zum Herzen und zu den Entgiftungsstationen im Körper. Beim Sitzen, Stehen und Gehen muß das Blut in den Bein-Venen „bergauf“ fließen. Dieses Transportproblem wird von gesunden Venen mit Unterstützung der Wadenmuskelpumpe spielend bewältigt. Bei kranken Venen kommt es jedoch zur Stauung in den Beinen. Die Stauung bewirkt: Entstehung von Krampfadern, Beinschwellungen, Ödemen (Wasserablagerung im Gewebe), Beingeschwüren („offene Beine“) und Thrombosegefahr (Gerinnselementstehung im Blutgefäß). Es gibt wichtige Regeln, die bei der Behandlung dieser Erkrankung mithelfen:

Wie können Stauungen in den Beinen vermieden werden?

- 1) Durch Bewegen der Wadenmuskeln (Gehen, Fußwippen) wird das Blut in den Venen Richtung Herz gepumpt. Diese Funktion nennt man „Muskelpumpe“.
- 2) Durch Hochlagern der Beine.
- 3) Durch Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen oder Kompressionsverbänden, die durch Gegendruck von außen auf Krampfadern und Schwellungen den Blutstrom herzwärts beschleunigen.
- 4) Ausreichende körperliche Bewegung (Spaziergehen, Treppensteigen, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen und alle Sportarten, bei denen die Beinmuskulatur in Bewegung ist). **Sitzen und Stehen ist schlecht. Lieber Liegen oder Laufen.**
- 5) Wo sich Sitzen und Stehen nicht immer vermeiden läßt: Muskelpumpe betätigen. Das heißt: Während des Sitzens und Stehens Füße häufig auf- und abbewegen, „pumpen“. Bei der Arbeit oder bei langen Reisen im Auto, in der Bahn oder im Flugzeug: Öfters den Platz verlassen und einige Schritte gehen.
- 6) Venen entlasten durch häufiges Hochlagern der Beine. Tagsüber auf einen Stuhl, auf den Fenstersims, auf den Schreibtisch. Nachts Fußende des Bettes höher stellen (wenn Gestell verstellbar) oder durch Kissen unter der Matratze.
- 7) **Übermäßige Wärme vermeiden: keine heißen Bäder, keine Sonnenbäder, nie Sonnebrand an den Beinen.** Günstig sind tägliche kalte Duschen der Beine: jeweils am Fuß beginnen. Einmal Außenseite, einmal Innenseite 1 bis 2 mal pro Tag, etwa 15 Sekunden pro Bein.
- 8) **Übergewicht bekämpfen, es belastet Herz, Arterien (Schlagadern) und Venen.**
- 9) **Konsequent jeden Morgen medizinische Kompressionsstrümpfe anziehen; „Stützstrümpfe“ reichen in der Regel nicht aus.** Bei spezieller ärztlicher Verordnung z.B. nach

Thrombose, in der Schwangerschaft, bei geschwollenen Beinen, bei deutlich hervortretenden Krampfadern: Kompressionsstrümpfe.

10) Bei Bettlägerigkeit sollte einer Thrombose vorgebeugt werden: Fußende des Bettes hochstellen. Häufiges Bewegen der Beine, z.B. kreisende Fußbewegungen, Fußwippen, „Klavierspielen“ mit den Zehen, Beine anziehen und wieder durchstrecken usw. Zwischendurch immer wieder die „Lunge durchlüften“ etwa 10 mal tief ein-und ausatmen. Patienten mit stark hervortretenden Krampfadern, nach Thrombose oder Lungenembolien sollten ausnahmsweise Tag und Nacht medizinische Kompressionsstrümpfe oder Binden tragen, solange sie bettlägerig sind. Bei plötzlichem Wadenschmerz oder außergewöhnlicher Schwellung den Arzt benachrichtigen. Bei Gefährdung für offene Beine: Hautverletzungen vermeiden. Kritische Hautstellen zusätzlich zum Kompressionsstrumpf mit Schaumgummi komprimieren. Schon bei der kleinsten offenen Hautstelle den Arzt aufsuchen.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach dem Merkblatt der Ganzoni & Cie AG)