



Praxis für Gefäßmedizin

Dr. med. Wolfram Oettler

Facharzt für Innere Medizin,
Angiologie, Hämostaseologie

Carolusstraße 214, 02827 Görlitz

Telefon: 03581 7680-1340

Fax: 03581 7680-13 49

E-Mail: gefaessmedizin@octamed-goerlitz.de

www.octamed-goerlitz.de

Informationen für Patienten mit chronischen Venenkrankheiten

Die Funktion der Venen

Das Blut dient zum Stoffwechseltransport in unserem Körper. Mit Hilfe der Arterien wird das Blut in alle Gewebe (Zellen, Muskeln, Organe) transportiert und mit Nährstoffen versorgt. Über die Venen wird das Blut zum Herzen wieder zurückgeleitet. Nur wenn dieser Kreislauf richtig funktioniert, bleibt der Mensch gesund.

Der Blutfluß in den Venen

Erkrankungen der Venen treten vor allem an den Beinen auf. Sie sind meist chronischer Natur und können im Laufe der Zeit zu erheblichen Beschwerden führen. Alle Venen sind mit Venenklappen ausgerüstet, die wie Ventile wirken und das Blut nur in eine Richtung zum Herzen hin fließen lassen. Da wir Menschen aufrecht gehen, muß das Blut in den Venen beim Sitzen, Stehen oder Gehen von den Füßen den "bergauf" zum Herzen zurückfließen. Dieses Transportproblem wird bei gesunden Venen durch das Zusammenspiel der Venenklappen und Tätigkeit der Wadenmuskeln spielend bewältigt. Bei kranken Venen kommt es jedoch zur Stauung des Blutes in den Beinen.

Kranke Venen

Angeborene Neigung zu **Krampfadern**, aber auch andere Ursachen, wie z. B. langes Stehen und Sitzen, hohes Körpergewicht usw. können die Venen durch das sich in ihnen befindliche und nicht abgepumpte Blut so stark beanspruchen, dass sie dauernd überdehnt werden – es bilden sich die äußerlich sichtbaren „Krampfadern“. Vor allem beim Stehen und Sitzen tritt Wasser durch die Gefäßwand in das Gewebe, was sich gegen Abend in Schwere- und Müdigkeitsgefühl und durch Anschwellen der Fesseln bemerkbar macht. Länger andauernde Stauungen führen zu Folgeschäden, wie braune Flecken in der Haut, Juckreiz, Entzündungen und dem gefürchteten „offenen Bein“, welches durch schlecht heilende Geschwüre hervorgerufen wird.

I. Allgemeine Regeln:

1. **Übergewicht** trägt zur Entwicklung von Venenkrankheiten bei und verschlimmert sie. Je mehr Last Ihre Beine zu tragen haben, umso mehr sind sie belastet. Eine Normalisierung des Körpergewichtes ist daher sehr wichtig.

2. **Ständige stehende Tätigkeit** belastet das Venensystem der Beine. Am günstigsten ist ein häufiger Wechsel zwischen Gehen, Sitzen und Stehen. Bei längerem Sitzen sollten die Beine hochgelagert werden. Im Allgemeinen gilt die

„SSS – LLL Regel“:
„**S**itzen und **S**tehen ist **S**chlecht – **L**ieber **L**aufen oder **L**iegen“

3. **Beengende Beinbekleidung** behindert die Blutzirkulation in den Venen. Enge Schuhe und hohe Absätze, Strümpfe mit Gummizugrändern, Sockenhalter etc. sind zu vermeiden.

4. **Bewegungsmangel der Beine** begünstigt die Entwicklung chronischer Venenleiden. Täglich sollten Spaziergänge oder Beingymnastik durchgeführt werden. Fast alles, was mit

Ausdauerbewegung zu tun hat, ist für Ihre Beine gut (spazieren gehen, Rad fahren, wandern, schwimmen). Krafttraining, Ballspiele oder Gewichtheben sind eher nachteilig.

5. Heiße Bäder, lange Sonnenbestrahlung, zu lange Spaziergänge sind ungünstig. Die generelle Empfehlung lautet: Hitze und pralle Sonne vermeiden. Saunabesuche sind möglich, jedoch sollten die Beine anschließend kalt abgeduscht und die Kompression wieder angelegt werden.

6. Mit **zunehmendem Alter** oder während der **Schwangerschaft** sind diese Regeln besonders exakt zu beachten. Zusätzlich sollten mehrmals täglich Ruhepausen mit Hochlagerung der Beine durchgeführt werden.

7. Die Beachtung dieser allgemeinen Regeln ist wichtiger als die Einnahme von sogenannten „**Venenmedikamenten**“.

II. Kompressionsbehandlung :

Die **Kompressionsbehandlung** gehört zu den effektivsten Behandlungsmaßnahmen chronischer Venenleiden. Druckverbände oder Kompressionsstrümpfe fördern durch ständige Druckwirkung auf das erkrankte Bein den Rückfluß des venösen Blutes zum Herzen. **Kompressionsstrümpfe** sind im Regelfall am einfachsten anwendbar und sollten daher bevorzugt werden, sie ermöglichen einen dem Krankheitsbild angepaßten Kompressionsdruck. In der Regel wird die Kompressionsklasse II verwendet. Verschiedene Ausführungen gewährleisten einen maßgerechten Sitz und einen guten kosmetischen Effekt. **Kompressionsverbände** mit sogenannten Kurzzugbinden erfordern das Erlernen der sachgerechten Wickeltechnik. Falsches Anlegen der Verbände führt zur Verschlechterung der Erkrankung.

Durchführung der Kompressionsbehandlung:

1. Kompressionsstrümpfe sind am wichtigsten, wenn sie unangenehm sind, nämlich bei großer Wärme. Gerade dann ist die Schwellungsneigung wegen der weitgestellten Gefäße am größten.
2. Kompressionsstrümpfe dürfen nicht zu bei zu stark geschwollenen Beinen getragen werden. Sie sollten sie jeweils früh sofort nach dem Aufstehen anziehen, am besten nach der Gymnastik (s. u.).
3. Nur bei regelmäßigem Tragen der Strümpfe von früh bis spät kommt es zu einer dauerhaften Wirkung.
4. Im Liegen bzw. nachts ist in der Regel keine Kompression erforderlich.
5. Rechnen Sie mit einer etwa zwei- bis vierwöchigen Gewöhnungszeit.

III. Entstauungsgymnastik :

Für die Blutzirkulation in den Venen sind sowohl die atemabhängige Saugwirkung des Brustkorbes als auch das wechselnde Anspannen der Beinmuskulatur (Muskelpumpe) von vorrangiger Bedeutung. Die nachfolgenden Übungen fördern den Bluttransport in den Venen.

1. Morgen- und Abendgymnastik:

- In Rückenlage und mit ausgestreckten Beinen 20 x die Füße in Sekundenabständen kräftig beugen und strecken.
- In der gleichen Stellung 10 x die Oberschenkelmuskulatur anspannen und entspannen.
- In unveränderter Lage 10 x die Gesäßmuskulatur abwechselnd anspannen und dabei ausatmen/entspannen und gleichzeitig einatmen.
- Im Liegen 5 x die Beine anziehen und hochstrecken. In dieser Stellung 5 x die Füße beugen und strecken.
- Zum Schluss mit offenem Mund 5 x ohne Pressen langsam tief ein- und ausatmen.

2. Pausengymnastik (mehrfach im Laufe des Tages):

- In Schrittstellung 10 x Zehenstände mit Verlagerung des Gewichtes vom hinteren auf das vordere Bein.
- 10 – 20 Zehenstandsübungen mit nach außen gestellten Fersen, wobei sich die Großzehen berühren.

Dieses Informationsblatt, das Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung helfen möge, haben wir Ihnen auch mit der Absicht zusammengestellt, Sie zur Mitarbeit anzuregen.