



PROF. DR. MED. CURT DIEHM - INTERNIST - KARDIOLOGE - ANGIOLOGE - PHLEBOLOGE
Chefarzt Innere Medizin - SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg,

76307 Karlsbad - Guttmannstr. 1

Telefon: +49 (0) 72 02 / 61 - 33 40 - Telefax: +49 (0) 72 02 / 61 - 61 67

Email: Curt.Diehm@kkl.srh.de

Venenkrankheiten – Ratschläge für Patienten

Um einen optimalen Therapieerfolg bei Venenkrankheiten zu erzielen, ist Ihr Arzt sehr stark auf die aktive Mithilfe der Betroffenen angewiesen.

Sie können selbst viel zum Behandlungserfolg beitragen.

Was können Sie selbst gegen Ihre Beschwerden tun?

- Fast alles was mit Bewegung zu tun hat, ist für Ihre Beine gut (Spaziergehen, Radfahren, Wandern, Schwimmen (Wassertemperatur nicht mehr als 28°C).
- Isometrische Übungen (Krafttraining, Gewichtheben) sollten vermieden werden. Ungünstig sind leider auch die meisten Ballspiele. Auch Eishockey und Schlittschuhlaufen ist nicht gut.
- Wenn sich vieles Stehen und Sitzen nicht vermeiden läßt, öfters umhergehen, Zehenstände machen.
- SSS- und LLL-Regel: **S**itzen und **S**tehen ist **S**chlecht – **L**ieber Liegen oder **L**aufen.
- Ins Gewicht fällt Ihr Gewicht. Je mehr Last Ihre Beine zu tragen haben, um so mehr belasten Sie. Machen Sie es Ihren Beinen leicht und versuchen Sie, unnötige Pfunde loszuwerden.
- Trinken Sie pro Tag mindestens 2 Liter, im Sommer 3 Liter. Achten Sie darauf, daß die Getränke nicht zuviel Kochsalz enthalten. (z. B. Kräutertees oder natriumarmes Mineralwasser).
- Ernähren Sie sich gesund und faserreich. Chronische Verstopfung bekämpfen: Stuhlgang durch ballastreiche Kost regulieren, denn: starkes Pressen beim Stuhlgang ist ein wesentlicher Faktor der Krampfadernneubildung.
- Vermeiden Sie das Tragen überschwerer Lasten (Lasten, Wäsche, Einkaufskörbe).
- Vermeiden Sie enge Kleidung (enge Hosen, straffe Mieder, Strumpf- und Gummibänder, enge Gürtel).
- Flaches, bequemes Schuhwerk tragen (keine spitzen Schuhe mit hochhackigen Absätzen). Am günstigsten ist ein leicht erhöhter Absatz und eine gute Fußbett-einlage. Vermeiden Sie das Tragen von Pantoffeln.
- Barfußgehen ist gesund, wenn nicht zusätzlich eine arterielle Verschlusskrankheit der Beine oder eine Zuckerkrankheit vorliegt.
- Richtig Sitzen – besonders am Schreibtisch. Am besten wenig gepolsterter Stuhl, Unterseite der Oberschenkel wenig druckbelasten. Füße nicht baumeln lassen, flach auf den Boden oder auf Fußstütze stellen.
- Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin im Übermaß.
- Die Beine öfter kalt (nicht eiskalt) abduschen. Wechelduschen mit kaltem (10–16°C) und warmem Wasser (38°C) sind eine Wohltat für die Beine. Führen Sie den Wasserstrahl außen am Bein hoch bis zur Leiste. Wiederholen Sie den Vorgang auf der Innenseite. Wechselwarme Anwendungen sollten immer mit kaltem Wasser beendet werden. Auch Kneipp'sches Wassertreten tut Ihren Venen gut.
- Ungünstig ist alles, was die Venen erweitert: heiße Bäder, ausgiebige Sonnenbestrahlung, zu lange Saunagänge. Generelle Empfehlung: Hitze und pralle Sonne meiden.
- Bei Besenreiservarikosis Bürstenmassagen vermeiden.
- Hoch das Bein! Nehmen Sie sich tagsüber und am Abend die Zeit, die Beine ab und zu hochzulegen. So wird der Rückfluß Ihres Blutes gefördert.
- Bei ganz ausgeprägten Schwellungen der Beine, sollten Sie auch nachts die Beine hochlagern. Stellen Sie das Fußende des Bettes einfach um 3–5 cm hoch.
- Wenn vom Arzt verordnet, täglich konsequent Kompressionsstrümpfe tragen. Am besten bereits vor dem Aufstehen anlegen. Das gleiche gilt auch für die Einnahme eines Venenmedikamentes. Nur bei täglich konsequenter Einnahme können Sie einen maximalen Effekt erzielen.



Rehabilitation venenkranker Patienten

Bewegungstherapie bei chronischer Veneninsuffizienz

In der Therapie von Erkrankungen des Venensystems stellt die Bewegungstherapie eine wesentliche Ergänzung zu den etablierten operativen und konservativen Behandlungsmethoden dar.

Es gilt heute als gesichert, dass durch ein sachgerecht durchgeführtes Venentraining subjektive Beschwerden der Venenpatienten gelindert und die venöse Hämodynamik deutlich gebesser werden können. Die zugrundeliegenden Mechanismen sind weitgehend bekannt:

- Durch eine Verbesserung der Sprunggelenksbeweglichkeit wird die Waden-Muskel-Gelenk-Pumpe aktiviert und es resultiert eine Reduktion des erhöhten lageabhängigen Druckes (Verbesserung der Abpumpleistung).

- Eine Verbesserung der Beweglichkeit im oberen Sprunggelenk darüber hinaus zu einer Kräftigung der bei den betroffenen Patienten oft atrophierten Muskulatur.
- Übungen und Training verbessern übergreifend die Gangkoordination und die Flexibilität.
- Regelmäßige Übungen und Training erhöhen die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude. Sie fördern ferner die sozialen Kontakte und die geistige Beweglichkeit.

Aus neueren wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass gerade die Sprunggelenksbewegung in den letzten fünf Winkelgraden entscheidend für die Qualität der Sprunggelenksleistung ist. Das Erreichen bzw. die Verbesserung der Maximalbeweglichkeit stellt beim Venentraining somit ein ganz wesentliches Trainingsziel dar.

Bewertung verschiedener Sportarten bei venenkranken Patienten

Empfehlenswert

Schwimmen
Gefäßsport
Gehen
Wandern
Skilanglauf
Radfahren
Golfspielen
Tanzen
Venenwalking (unter Kompressions-Therapie)

Bedingt empfehlenswert

Fußball
Kampfsportarten
Rudern
Kanusport
Sprung- und Wurfdisziplinen
Tennis (Einzel)
Judo

Nicht empfehlenswert

Krafttraining
Gewichtheben
Boxen
alpines Skifahren
Squash, Badminton
Surfen
Triathlon
Radfahren (als Wettkampfsport)