

Einige Tipps für Patienten mit Venenerkrankungen

Venenerkrankungen und Krampfadern im Besonderen werden in der Hauptsache verursacht durch eine sog. Bindegewebsschwäche, die man in der Regel bereits in die Wiege gelegt bekommt und die sich nicht beseitigen lässt. Umso wichtiger ist es, bei entsprechender Veranlagung, einige Verhaltensweisen und Maßnahmen zu kennen, die helfen, das Auftreten von Krampfadern zu verhindern bzw. bei bereits bestehenden Krampfadern eine Verschlimmerung möglichst zu vermeiden.

Hierzu gehört in erster Linie das Abstellen beeinflussbarer Risikofaktoren:

_ Übergewicht abbauen

_ Vermeiden langen Sitzens und Stehens

> Lieber Liegen und Laufen als Sitzen und Stehen!

_ Übermäßige Wärmezufuhr vermeiden

> Vorsicht bei häufigen Saunabesuchen oder ausgedehnten Sonnenbädern! Hier sollte immer eine anschließende Abkühlung gewährleistet sein. Evtl. beim Sonnenbad die Beine mit einem Handtuch bedecken. Vorsicht bei Fußbodenheizung!

_ Schuhe mit hohen Absätzen vermeiden

> Durch eine Einschränkung der Sprunggelenkpumpe wird der Abfluss venösen Blutes verschlechtert

Versuchen Sie folgendes zu tun:

Für viel Bewegung sorgen (zügiges Gehen, Schwimmen), **keine** Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko ausüben, **kein** Kraftsport (die Bauchpresse behindert den venösen Blutfluss), häufige (2-3 x täglich) kalte Güsse für die Beine mit einer Wassertemperatur von 16-18° C, aber **keine** Wechselduschen. Abends die Beine hochlagern, aber auch am Arbeitsplatz durch Fusskreisen und Zehenstandsübungen die venöse Durchblutung anregen!

Wenn Sie häufig schwere und müde Beine haben, die Beine häufig anschwellen, insbesondere nachts Wadenkrämpfe auftreten und evtl. schon äusserlich sichtbar kleine Krampfadern bestehen bzw. auch Hautverfärbungen im Unterschenkelbereich beobachtet werden können, sollten Sie Ihre Beine unbedingt ärztlich untersuchen lassen. Es sollte dann eine venöse Durchblutungsstörung ausgeschlossen werden oder eine geeignete Therapie eingeleitet werden, um unangenehme Spätfolgen eines Krampfleidens zu verhindern.