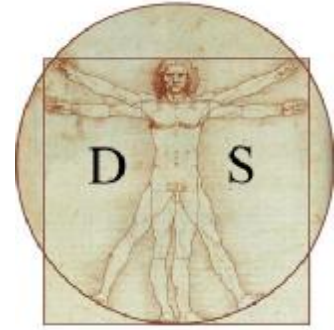


Praxis Dr. med. Schultheis

Lauterbacher Str. 5
63633 Birstein



INFO im Quartal 4/2002

Venenkrankheiten:

Krampfadern

Ursachen:

Sie sind meist verursacht durch einen Venenklappendefekt, welcher durch eine Bindegewebsschwäche bewirkt worden ist (primäre Krampfadern).

Fördernde Faktoren:

Alter

Familiäre Disposition

Langjährige stehende Tätigkeit

Weibliches Geschlecht

Mehrfache Schwangerschaften

Übergewicht und Lipoedem

Sekundäre Krampfadern entstehen als Spätfolge einer tiefen Beinvenenthrombose.

Einteilung der Krampfadern:

Stammvenenkrampfadern (von der Leiste zum Innenknöchel; von der Kniekehle zum Außenknöchel)

Perforanskrampfadern

Verbindungsvenen zwischen dem oberflächlichen und tiefen Venensystem)

Astkrampfadern

Netzförmigen Krampfäderchen

Besenreiserkrampfäderchen oder Pinselfiguren

Sprechen Sie uns an wir informieren Sie gerne.

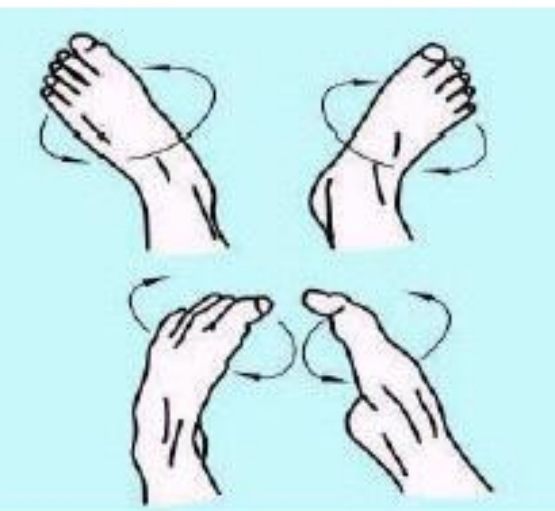
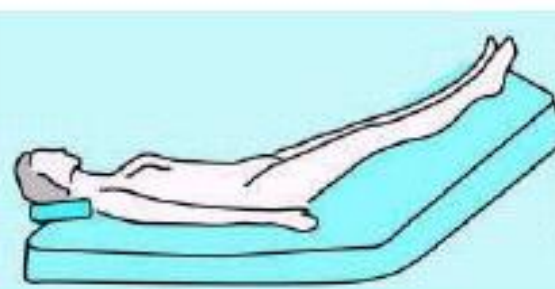
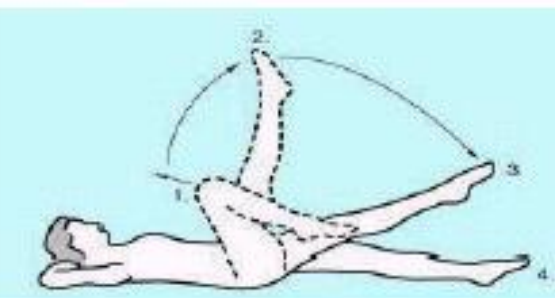
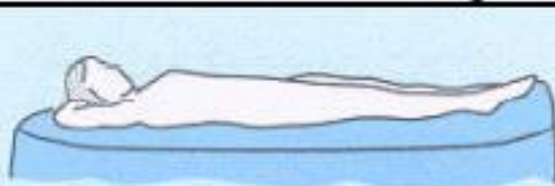
Ihr Praxisteam

Dr. med. D. Schultheis

Besenreiser

... sind auf den ersten Blick nur Schönheitsmakel, ein kosmetisch störendes Problem. Doch hinter den feinen Äderchen an der Hautoberfläche der Beine kann sich ein höhergradiges Venenleiden verbergen. Lassen Sie sich deshalb untersuchen.

Entstauungsübungen nach Brunner



Übung 1

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt, Hände hinter dem Kopf.

Ausführung: 1. Knie und Hüfte maximal anbeugen.

2. Bein hochstrecken. 3./4. Bein gestreckt ablegen.

Dauer: Die Übung wird wechselseitig in mäßig langsamem Tempo je 15- bis 20mal ausgeführt.

Übung 2

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.

Ausführung: Zehen möglichst rasch und kräftig durchbewegen: Einkrallen und wieder strecken.

Dauer: 30 Sek.

Übung 3

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.

Ausführung: Füße abwechselnd 8mal hintereinander einwärtsrollen und 8mal hintereinander auswärtsrollen.

Dauer: 30 Sek. in raschem Tempo.



Übung 4

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.

Ausführung: Wechelseitig Fußspitzen hochziehen und wieder ausstrecken.

Dauer: 30 Sek. in raschem Tempo

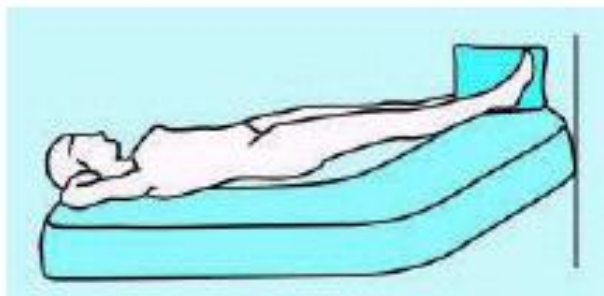


Übung 5

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt.

Ausführung: 1. Bein anbeugen – der Fuß wird mit der Hohlhand breit umfaßt. 2. Während das Knie langsam gestreckt wird, streichen die Handflächen mit leichtem Druck über den Unterschenkel. Die Hände umfassen das ganze Bein, wobei sich die Fingerspitzen auf der Rückseite berühren. 3. Ausstreichen des Oberschenkels, wie für Unterschenkel angegeben

Dauer: Pro Bein 8 bis 10 Bewegungsabläufe in langsamem Tempo. 4. Wieder Ausgangsstellung.

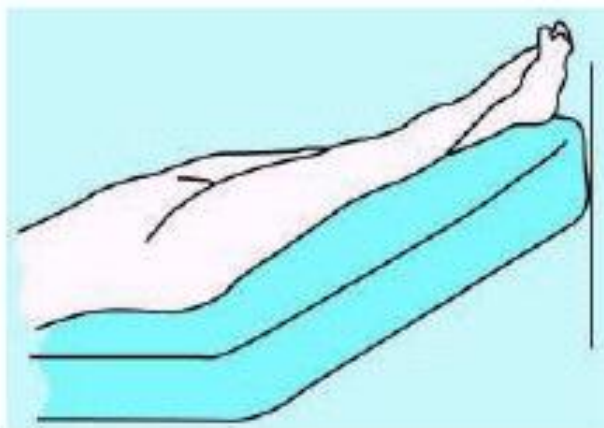


Übung 6

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.

Ausführung: Zwischen den Fußsohlen wird mit langsam steigendem Druck ein Kissen zusammengepreßt. Gleichzeitig werden die Zehen eingekrallt und das Gesäß von der Unterlage abgehoben.

Dauer: 4 bis 6mal während 30 Sek. Langsame Spannung (4 Sek.) und Entspannung (4 Sek.).



Übung 7

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.

Ausführung: Die gekreuzten Beine und die Fußrücken werden mit steigendem Druck gegeneinander gestemmt.

Dauer: 4 bis 6mal während 30 Sek.

Langsames Anstemmen (4 Sek.) und langsames Entspannen (4 Sek.).

Wichtige Ratschläge für Patienten mit Venenkrankheiten

(Empfehlungen von Professor Curt Diehm, Klinikum Karlsbad-Langensteinbach, Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg)

Um einen optimalen Therapieerfolg bei Venenkrankheiten zu erzielen, ist der Arzt sehr stark auf die aktive Mithilfe des Patienten angewiesen, der viel zum Behandlungserfolg beitragen kann.

Was können Sie selbst gegen Ihre Beschwerden tun?

- Fast alles, was mit Bewegung zu tun hat, ist für Ihre Beine gut (spazierengehen, radfahren, schwimmen, wandern).
- Wenn sich langes Stehen und Sitzen nicht vermeiden läßt, öfter umhergehen, Zehenstände machen.
- Ins Gewicht fällt Ihr Gewicht. Je mehr Last Ihre Beine zu tragen haben, um so mehr werden sie belastet. Machen Sie es Ihren Beinen leicht und versuchen Sie, unnötige Pfunde loszuwerden.
- Trinken Sie pro Tag mindestens zwei Liter Wasser, im Sommer drei Liter. Achten Sie darauf, daß die Getränke nicht zuviel Kochsalz enthalten.
- Ernähren Sie sich gesund und faserreich. Chronische Verstopfung bekämpfen: Stuhlgang durch ballaststoffreiche Kost regulieren, denn starkes Pressen beim Stuhlgang ist ein wesentlicher Faktor der Krampfaderneubildung.
- Flaches, bequemes Schuhwerk tragen (keine spitzen Schuhe mit hochhackigen Absätzen). Am günstigsten ist ein leicht erhöhter Absatz und eine gute Fußbetteinlage. Barfußgehen ist gesund, wenn nicht zusätzlich eine arterielle Verschußkrankheit der Beine oder eine Zuckerkrankheit vorliegt.
- Die Beine öfter kalt (nicht eiskalt) abduschen oder Wechselduschen 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.
- Hoch das Bein! Nehmen Sie sich tagsüber und am Abend Zeit, die Beine hochzulegen. Stellen Sie das Fußende des Bettes einfach um drei bis fünf Zentimeter hoch.
- Wenn vom Arzt verordnet, täglich konsequent Kompressionsstrümpfe tragen (am besten bereits vor dem Aufstehen anziehen) bzw. die abschwellenden Medikamente (Ödemprotektiva) nach Vorschrift einnehmen. Im Rahmen der medikamentösen Therapie sollten jedoch nur Stoffgruppen zum Einsatz kommen, deren therapeutischer Effekt durch kontrollierte Studien belegt ist.

SSS- und LLL-Regel:

Sitzen und Stehen ist **S**chlecht: **L**ieber **L**iegen oder **L**aufen.

Vermeiden:

- Isometrische Übungen (Krafttraining, Gewichtheben) sollten vermieden werden.
 - Vermeiden Sie das Tragen überschwerer Lasten.
 - Vermeiden Sie enge Kleidung (enge Hosen, straffe Mider, Strumpf- und Gummibänder, enge Gürtel).
 - Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol im Übermaß.
 - Ungünstig ist alles, was die Vene erweitert: heiße Bäder, ausgiebige Sonnenbestrahlung, zu lange Saunagänge.
- Generelle Empfehlung: Hitze und pralle Sonne meiden.

„Venenunterstützende“ Maßnahmen

- Beine so oft wie möglich hochlegen
- spezielle Gymnastik für die Beinmuskulatur
- kühle Beinbäder
- Hitze meiden
- möglichst viel Bewegung (z. B. Schwimmen, Fahrradfahren)
- Stützstrümpfe

Achtung

Wenn Sie ungewöhnliche Beschwerden haben, z. B. eine plötzliche Schwellung und/oder eine Blauverfärbung eines Beines, Husten oder Atemnot mit und ohne atemabhängige stechende Schmerzen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen!

(nach: Diehm, C.; Argumente und Fakten der Medizin 2, Linguamed-Verlag (1996))