

Schwere Beine
Geschwollene Beine
Krampfadern

Was Sie für Ihre Beine tun können

mit Tipps & Übungen



Venenleiden

Wenn der Druck im Venensystem der Beine ansteigt, sind Spannungsschmerzen, Missempfindungen und Schweregefühl in den Beinen geläufige Symptome. Viele Patienten haben das Gefühl, die Beine würden im Laufe des Tages dicker und die Schuhe würden zu eng. Auch wenn den Beinen nichts anzusehen ist: es handelt sich wahrscheinlich um ein Venenleiden, dessen Behandlung rechtzeitig in die Hand eines Arztes gehört.

Symptome in den Beinen

Zunächst:

Kaum sichtbare Wasseransammlung – verstärkt bei Wärme, bei langem Stehen oder Sitzen, Übergewicht, oft nur in den Nachmittags- und Abendstunden

Dann:

Ganztägige Schwellungsneigung mit begleitenden Missempfindungen, wie Spannungsgefühl, Brennen und Schmerzen

Ursachen und Folgen

Weitaus häufigste Ursache eines Venenleidens am Bein ist eine angeborene Bindegewebsschwäche. Sie führt u.a. zu nicht mehr effektiv arbeitenden Venenklappen und dies wiederum zu einem erhöhten Druck in den Beinvenen. Auf Dauer wird die Entstehung von so genannten Krampfadern (Varizen) und offenen Geschwüren (Ulcus cruris venosum) gefördert.

Erhöhter Druck in den Beinen und Wasseransammlung

Damit das Blut aus den Beinvenen gegen die Schwerkraft wieder nach oben zum Herzen zurück fließt, erhält das Herz Unterstützung durch die Beinmuskeln und die Venenklappen. Durch Bewegung, z.B. beim Gehen, werden die Muskeln im Unterschenkel angespannt. Der Druck des angespannten Muskels auf die Venen erleichtert den Transport des venösen Blutes zum Herzen. Gleichzeitig sorgen die Venenklappen dafür, dass das Blut nicht wieder nach unten in die Beine zurückströmt.

Ist die Funktion dieses Mechanismus (Beinmuskelpumpe, Venenklappen) beeinträchtigt, erhöht sich der Druck in den Beinvenen. Der erhöhte Druck führt zu einer Erweiterung der Venen. Infolgedessen können die Venenklappen noch schlechter schließen, das Blut staut sich noch weiter in den Venen zurück – ein Teufelskreis hat begonnen.

Aufgrund des erhöhten Drucks kann nicht mehr genug Gewebsflüssigkeit zum Rücktransport zum Herzen von Venen und Lymphgefäßen aufgenommen werden. Es bleibt überschüssige Flüssigkeit im Gewebe liegen, ein Ödem hat sich gebildet. Druckerhöhung, lokale Zirkulations- und Stoffwechselstörungen unterstützen die Bildung von so genannten Krampfadern und Geschwüren im Unterschenkel- und Fußbereich.



Geöffnete
Venenklappen



Geschlossene
Venenklappen



Therapien bei Venenleiden

- 1. Kompressionstherapie:** Der elastische Verband oder Kompressionsstrumpf ist die Basistherapie, die sich bewährt hat und auch vorbeugend gegen Thrombose wirkt. Sie eignet sich leider nicht für jeden Patienten. Häufig wird sie zusammen mit einer ausschwemmenden Therapie (siehe 5) angewandt.
- 2. Physikalische Therapie,** z.B. kontrolliertes Gehtraining, ist vor allem zu Beginn der Erkrankung effektiv.
- 3. Operative Therapie:** Oberflächlich erkrankte Venen und insuffiziente Verbindungsstellen zu tiefen Venen können chirurgisch entfernt werden. Das Blut sucht sich einen neuen Weg durch andere, noch intakte Venen.
- 4. Sklerose Therapie:** Ein Verödungsmittel wird in die erkrankten Venenabschnitte gespritzt und verklebt dort die Gefäßwände.
- 5. Medikamentöse Therapie** wird vor allem dann angewandt, wenn 1 und 2 keinen ausreichenden Erfolg zeigen. Zur schonenden Ausschwemmung von Wasseransammlungen im Unterschenkel- und Fußbereich werden vorzugsweise lang wirkende Thiaziddiuretika mit kaliumsparendem Anteil in niedriger Dosierung eingesetzt. Ziel ist, das gestaute Gewebe abzuschwellen sowie die Mikrozirkulation und damit den Sauerstoff- und Nährstoffwechsel zu verbessern.

Sie können eine Menge tun und Ihre Beschwerden deutlich lindern. Meiden Sie vor allem langes Stehen und Sitzen und machen Sie zwischendurch kleine Übungen. Sie finden sie auf den folgenden Seiten.

7 Tipps

Bewegung ist das Beste:

Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Lassen Sie Ihr Auto öfters mal stehen und gehen Sie dafür zu Fuß.

Beine hoch, wann immer es geht:

Vielleicht sollten Sie das Fußende Ihres Bettes erhöhen. Bitte fragen Sie Ihren Arzt.

Kalte Beingüsse helfen:

Brausen Sie nach dem Duschen die Beine von unten nach oben kalt ab!

Heisse Bäder und Sauna meiden:

Durch Wärme weiten sich die Venen.

Bequem tut gut:

Bevorzugen Sie Schuhe mit flachen Absätzen. So können die Beinmuskeln ihre Funktion am besten erfüllen. Kaufen Sie Ihre Kleidung nicht zu eng – sie könnte den Blutfluss behindern.

Verwenden Sie Kochsalz sparsam:

Durch zuviel Salz wird Wasser im Gewebe eingelagert.

Achten Sie auf Ihr Gewicht:

Übergewicht belastet Ihre Venen.

Bewegung macht die Beine fit

Für Ihre Venen gibt's nichts Besseres als körperliche Bewegung. Gehen Sie regelmäßig Spazieren – möglichst zügig – und treiben Sie Ausdauersport. Nicht geeignet sind Kraftsport und Sportarten, bei denen Muskeln sehr plötzlich belastet werden. Sehr gut geeignet sind:

- Wandern
- Walking
- Radfahren
- Schwimmen

Durch diese Sportarten werden die Beinmuskulatur und das Bindegewebe gekräftigt. Das festere Bindegewebe gibt den Venen mehr Halt.



4 Übungen für Ihre Venen

Bringen Sie mit diesen Übungen, den Blutfluss in Ihren Beinen wieder in Schwung und beugen Sie einer Wasseransammlung vor. Die Bewegungen sind einfach und können zwischendurch – auch am Arbeitsplatz und auf Reisen – durchgeführt werden.



Fußwippen

Stellen Sie sich mit beiden Beinen abwechselnd auf die Zehenspitzen und rollen Sie den Fuß wieder ab.



Zehenstand

Stützen Sie sich in Schrittstellung an einer Wand ab. Gehen Sie nun abwechselnd in den Zehenstand und setzen Sie die Fersen wieder auf.



Zehenstand im Sitzen

Heben Sie die nebeneinander stehenden Füße abwechselnd in den Zehenstand und setzen Sie sie wieder auf.



Fußkreisen

Strecken Sie im Sitzen die Beine etwas nach vorne und lassen Sie die Füße kreisen.

Mein nächster Termin

Datum	Tag	Uhrzeit

Informationen zum Thema finden
Sie auch auch im Internet:

www.beinoedeme.de



5001522

Spezialist im Dienst der Gesundheit



SANOL GmbH · Alfred-Nobel-Str. 10 · 40789 Monheim