



# Venenleiden – vorbeugen und behandeln

Patienteninformation



Alfried Krupp Krankenhaus

# Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten,

Sie haben häufig müde oder schwere Beine?

Ihre Knöchel schwellen an, nachdem Sie lange gestanden  
oder gegessen haben?

Sie haben ein Spannungsgefühl in den Beinen und Ihre  
Socken schnüren ein?

Kommt Ihnen das bekannt vor?

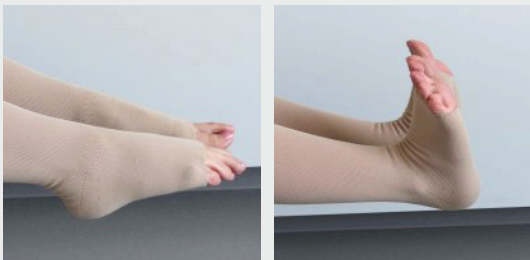
Ein Venenleiden betrifft in Deutschland circa zwei Millionen Menschen. Hervorgerufen wird es durch eine Schwäche der Venen, welche für den Rücktransport des Blutes zum Herzen zuständig sind. Eine rechtzeitige ärztliche Konsultation zur Diagnose- und Therapiestellung ist wichtig. Im Folgenden wollen wir Ihnen Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen, die ihnen ermöglichen eigenverantwortlich Erleichterungen im Alltag zu erreichen.

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zu Verfügung.  
Bitte sprechen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr Pflegeteam im  
Alfried Krupp Krankenhaus

# Übungen für Ihre Beine

## Strecken und Anziehen der Füße



Einen oder beide Füße anheben. Zehen weit nach vorne drücken, einige Sekunden halten und wieder anziehen, einige Sekunden halten.

Übung zehnmal langsam wiederholen. Je Seite zehnmal oder beide Seiten gleichzeitig.

## Richtiges Abrollen im Sitzen



Stellen Sie einen Fuß mit leichtem Druck auf die Zehenspitze und den zweiten auf die Ferse. Wechseln Sie abwechselnd zwischen Ferse und Zehenspitze die Position, wie es dem normalen Gangbild entspricht.

Diese Übung zehnmal wiederholen, –drei Übungseinheiten.

## Richtiges Abrollen im Sitzen



Stellen Sie die Füße mit leichtem Druck auf die Zehenspitzen und halten die Position für ein paar Sekunden. Danach rollen Sie die Füße langsam bis zur Ferse ab und ziehen die Zehen Richtung Nasenspitze. Diese Position einige Sekunden halten. Zehnmal wiederholen, drei Übungseinheiten.

## Zehen- und Fersenstand / Fersengang

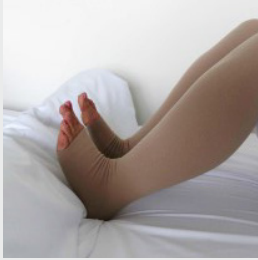


Stellen Sie sich abwechselnd einige Sekunden auf die Zehen und anschließend auf die Fersen. Bei Gleichgewichtsstörungen halten Sie sich an einem Stuhl oder festen Gegenstand fest. Übung zehnmal langsam wiederholen.

Gehen Sie anschließend auf Zehenspitzen eine kurze Strecke vorwärts, senken Sie die Füße langsam, drehen sich um und gehen dann auf den Fersen wieder zurück. Übung sechsmal wiederholen.



## Übung im Liegen



Gefaltete Bettdecke oder Kissen einlegen. Beine anwinkeln. Füße mit der gesamten Fußsohle auf die Bettdecke stellen. Gesäß fest anspannen und leicht von der Matratze abheben, Füße fest in die Unterlage drücken, einige Sekunden halten, ablegen. Zehen zur Nasenspitze ziehen, einige Sekunden halten. Übung sechsmal wiederholen.

# Bewegung

Bewegung fördert den Rückfluss des Blutes zum Herzen.  
Das ist die Basis Ihrer Therapie.

- Bewegen Sie sich im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten.
- Auch kleine Bewegungen, wie das Heranziehen und Strecken der Füße, regen die Muskelpumpe an.
- Gehen Sie spazieren, auch wenn es kurze Strecken sind.
- Tragen Sie bequemes Schuhwerk, damit der Fuß vollständig abrollen kann.

Merke: Lieber laufen und liegen als stehen und sitzen!

# Venensport

Mit diesen Übungen halten Sie Ihre Beine fit und fördern den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem zuständigen Pflorgeteam oder den Physiotherapeuten, die für Sie geeigneten Übungen ab.

## Nützliche Tipps

- Gönnen Sie sich Pausen und legen Sie so oft wie möglich die Beine hoch, ohne dass Sie im Hüftbereich abknicken.
- Vermeiden Sie ein Übereinanderschlagen der Beine.
- Heben Sie keine schweren Gegenstände.
- Vermeiden Sie direkte Wärme (Wärmflasche, Sauna, Sonneneinstrahlung, Fußbäder).
- Minimieren Sie Risikofaktoren, zum Beispiel Übergewicht oder Nikotin.
- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Tragen Sie Schuhe mit flachem Absatz.
- Tragen Sie bequeme, nicht einschneidende Kleidung.

# Kompressionstherapie

- Bewegung in Kombination mit konsequenter Kompressions-  
therapie unterstützt den Rückfluss des Blutes zum Herzen  
und hilft so, Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen  
zu vermeiden.
- Geschwollene Beine sind anfällig für Verletzungen.  
Nehmen Sie auch kleine Verletzungen ernst und wenden  
Sie sich an Ihren Hausarzt.
- Um Juckreiz und Austrocknung unter der Kompressions-  
therapie zu vermeiden, führen Sie täglich Hautbeobachtung  
und Hautpflege durch. Hierzu eignen sich rückfettende  
Produkte, eventuell mit 5 bis 10 Prozent Harnstoffanteil  
(Urea). Das Eincremen erfolgt optimalerweise abends.
- Das Anlegen der Kompression (Strümpfe, Binden) führt man  
am besten vor dem Aufstehen oder nach halbstündigem  
Hochlegen der Beine durch.
- Ein Kompressionsstrumpf hilft nur, wenn er passt.  
Sie haben zweimal im Jahr die Möglichkeit, neue Strümpfe  
zu beantragen (Rezept durch den behandelnden Arzt).
- Damit die Kompressionsstrümpfe oder -binden ihre Elastizität  
behalten, sollten sie am besten täglich, spätestens jedoch  
alle zwei Tage gewaschen werden.

# Kontakt

Alfried Krupp Krankenhaus  
Steele  
Hellweg 100  
45276 Essen  
Telefon 0201 805-0  
Telefax 0201 303588

Alfried Krupp Krankenhaus  
Rüttenscheid  
Alfried-Krupp-Straße 21  
45131 Essen  
Telefon 0201 434-1  
Telefax 0201 434-2399

[info@krupp-krankenhaus.de](mailto:info@krupp-krankenhaus.de)  
[www.krupp-krankenhaus.de](http://www.krupp-krankenhaus.de)