

# Praktische Tipps für Venenpatienten

## Grundsätzliches

Die meiste Zeit des Tages verbringen wir im Stehen, Sitzen oder Gehen.

Um die Blutzirkulation aufrecht zu erhalten, muss das Blut auch "bergauf" - also Richtung Herz transportiert werden.

Diese Aufgabe übernehmen die Beinvenen!

Bei Funktionsstörungen der Venen ist der Rücktransport gestört!

Es kommt zu Stauungen, die zu weiteren Beschwerden führen.

Um diesen Stau aktiv zu vermeiden oder zu reduzieren gibt es zwei grundsätzliche Möglichkeiten die sich ergänzen.

### **1. durch Bewegung:**

- dadurch wird die Pumpfunktion der Muskeln ausgelöst (Muskelpumpe).

### **2. durch Tragen von Kompressionsstrümpfen:**

- durch regelmäßiges Tragen von Kompressionsstrümpfen (durch Druck von außen wird der Blutstrom herzwärts unterstützt).

## Tipps für Beruf und Alltag

### Treppensteigen

- Bitte benutzen Sie keinen Aufzug!

= Nutzen Sie das Treppensteigen als Venengymnastik

### Richtiges Sitzen

- Bitte lassen Sie Ihre Beine nicht "baumeln"!

= die Unterseite der Oberschenkel möglichst wenig belasten

= möglichst hartes Sitzen bevorzugen

### Heben und Tragen

- Bitte vermeiden Sie schweres Heben, z.B. beim Einkaufen!

= Das Blut wird hierdurch nach unten gedrückt und belastet die Venen zusätzlich!

= Versuchen Sie schweres Heben und Tragen zu vermeiden!

= Benutzen Sie z.B. beim Einkaufen einen Rollkuli!

## Tipps für Sport und Freizeit

### Sportarten

+ Empfehlenswert sind gleichmäßige, rhythmische Bewegungs- und Sportarten, wie z.B. Wandern, Walken, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen und Skilanglauf.

- Nicht empfehlenswert sind Sportarten mit abrupten Bewegungswechseln, wie z.B. Ballsportarten, Kraft- und Kampfsport, Tennis und Squash, alpines Skifahren und Snowboarden.

### Ausruhen

Legen Sie beim Ausruhen die Beine hoch.

Beim Ausruhen und Schlafen sollten die Beine ca. 15 cm höher liegen wie das Herz.

Quelle: medi-Baureuth,

<http://www.initiative-mediven.de>