

Spezielle Hinweise

Bei Bettlägerigkeit

Im Krankenhaus oder zu Hause kann langes Liegen, insbesondere bei Patienten mit Venenleiden, aber auch schon bei Gesunden, zu Thrombosen (Bildung von Blutgerinnseln in den Venen) führen.

Wie einer Thrombose vorbeugen?

- Wie gewohnt Fussende des Bettes hochstellen.
- Häufiges Bewegen der Beine, z.B. kreisende Fussbewegungen, Fusswippen, Beine anziehen und wieder durchstrecken usw.
- Zwischendurch immer wieder die «Lunge durchlüften», etwa 10 mal tief ein- und ausatmen.
- Patienten mit stark hervortretenden Krampfadern, nach Thrombose oder Lungenembolie, sollen Tag und Nacht medizinische Kompressionsstrümpfe oder Bandagen tragen, solange Sie bettlägerig sind. Zusätzlich können gerinnungshemmende Medikamente erforderlich sein (fragen Sie Ihren Arzt).
- Bei plötzlichem Wadenschmerz oder aussergewöhnlicher Schwellung den Arzt benachrichtigen.

Bei langem Sitzen–Reisen im Flugzeug, Bus, Auto

- Stützstrümpfe (SIGVARIS – Delilah, Samson & Delilah, Samson, Traveno) verhindern das Anschwellen der Beine.
- Medizinische Kompressionsstrümpfe (SIGVARIS) bei chronischer Veneninsuffizienz.
- Fusswippen, bei Autofahrten Pause machen und herum gehen.

Bei Gefährdung für offene Beine

- Hautverletzungen vermeiden.
- Kritische Hautstellen zusätzlich zum Kompressionstrumpf mit Schaumgummi komprimieren.
- Schon bei der kleinsten offenen Hautstelle den Arzt aufsuchen.

Autoren der ersten Auflage:

Dr. H. G. Füllemann, Dr. L. Biland, Prof. Dr. L. K. Widmer.

Fachberatung:

Prof. Dr. U. V. Brunner, Prof. Dr. H. Fischer, Dr. R. Stemmer,

Prof. Dr. H. Partsch.

Schweiz

SIGVARIS AG

Gröblistrasse 8

9014 St. Gallen

Tel.: +41 71 272 40 00

Fax: +41 71 272 40 01

www.sigvaris.ch

Deutschland

SIGVARIS GmbH

Dr.-Karl-Lenz-Str. 35

87700 Memmingen

Tel.: +49 8331 757 0

Fax: +49 8331 757 111

www.sigvaris.de

Österreich

SIGVARIS, Medizinische Kompressionsstrümpfe

Gesellschaft mbH GmbH

Hietzinger Hauptstrasse 22/A/2/5

1130 Wien

Tel.: +43 1 877 69 12

Fax: +43 1 877 69 15

www.sigvaris.at

SIGVARIS is a registered trademark of SIGVARIS AG,
CH-9014 St.Gallen/Switzerland, in many countries worldwide.
© 2015 Copyright by SIGVARIS AG, St. Gallen/Switzerland

Merkblatt für Patienten mit Venenerkrankungen

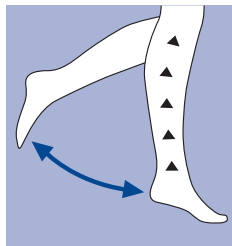
Unser Blut versorgt Zellen, Muskeln und Organe über die Arterien mit Nährstoffen. Über die Venen wird das mit Abfallstoffen beladene Blut zum Herzen und zu den Entgiftungsstationen im Körper geleitet. Nur wenn dieser Kreislauf ausreichend funktioniert, kann der Mensch leben und gesund bleiben.

Beim Sitzen, Stehen und Gehen muss das Blut in den Bein-Venen «bergauf» fließen. Dieses Transportproblem wird von gesunden Venen mit Unterstützung der Wadenmuskelpumpe spielend bewältigt. Bei kranken Venen kommt es jedoch zur Stauung in den Beinen.

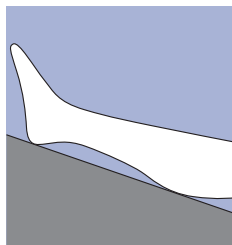
Die Stauung bewirkt:

- Entstehung von Krampfadern
- Beinschwellungen, Ödeme
- Beingeschwüre (offene Beine)
- Thrombosegefahr

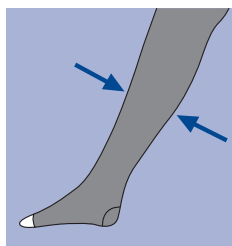
Wie können Stauungen in den Beinen vermieden werden?



1. Durch **Bewegen der Wadenmuskeln** (Gehen, Fusswippen) wird das Blut in den Venen in Richtung Herz gepumpt. Diese Funktion nennt man «Muskelpumpe».



2. Durch **Hochlagern der Beine**.



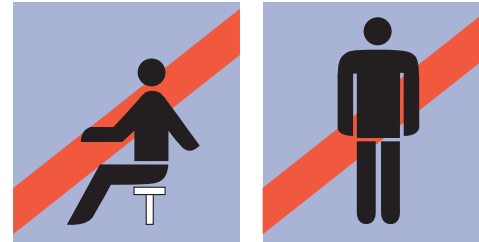
3. Durch **Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen** oder Kompressionsverbänden, die durch Gegen- druck von aussen auf Krampfadern und Schwellungen den Blutstrom herzwärts beschleunigen.

Ratschläge

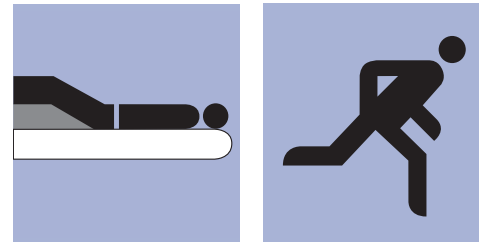
Wie kaum bei einer anderen Krankheit kann der Patient vor- beugend etwas gegen das Fortschreiten eines Venenleidens unternehmen und den Arzt bei der Behandlung der Krankheit unterstützen.

Dazu 6 praktische Ratschläge:

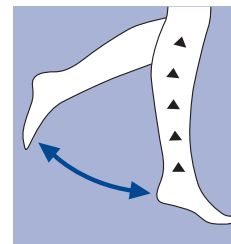
Nr. 1: Sitzen und Stehen ist schlecht



Lieber liegen oder laufen



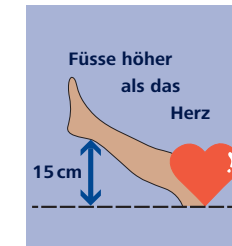
Mehr Bewegung, Spazierengehen, Treppensteigen, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen und alle Sportarten, bei denen die Bein- muskulatur in Bewegung ist.



Nr. 2: Wo sich Sitzen und Stehen nicht immer vermeiden lässt: **Muskelpumpe betätigen**

Während des Sitzens und Stehens Füße häufig auf- und abbewegen, «pumpen». Bei der Arbeit oder bei langen Reisen im Auto, in der Bahn oder im Flugzeug: Öfters den Platz verlassen und einige Schritte gehen.

Nr. 3: Durch häufiges Hochlagern der Beine Venen entlasten.



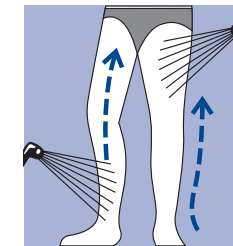
Tagsüber:

- auf einen Stuhl
- auf den Fenstersims
- auf den Schreibtisch

Nachts:

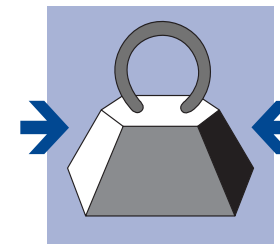
Fussende des Bettes höher stellen. Ideal, wenn Gestell verstellbar oder durch Kissen unter der Matratze.

Nr. 4: Übermäßige Wärme vermeiden



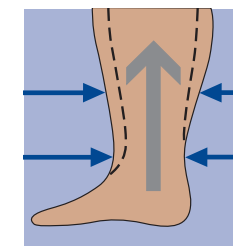
Keine heißen Bäder, keine Sonnenbäder, nie Sonnenbrand an den Beinen. Günstig sind tägliche kalte Beingüsse: Jeweils am Fuss beginnen, einmal Aussen- seite, einmal Innenseite – 1 bis 2 mal pro Tag, etwa 15 Sekunden pro Bein.

Nr. 5: Übergewicht reduzieren



Es belastet Herz, Arterien und Venen. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.

Nr. 6: Konsequenter jeden Morgen **medizinische Kompressionsstrümpfe** anziehen; «Stützstrümpfe» reichen in der Regel nicht aus.



Bei spezieller ärztlicher Verordnung z.B. nach Thrombose, in der Schwanger- schaft, bei geschwollenen Beinen und bei deutlich hervortretenden Krampf- adern.