

**Aktion**

# Fit-auf-den-Beinen

Bitte füllen Sie den nachfolgenden Fragebogen aus, damit wir Ihr persönliches Gymnastik-Programm erstellen können.

Fragebogen heraustrennen und an folgende Adresse einsenden:

**JOBST INSTITUT, Beiersdorfstr. 1, 46446 Emmerich**

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Straße:** .....

**PLZ:** .....

**Wohnort:** .....

**Alter:** ..... **Jahre**

**Größe:** ..... **cm**

**Gewicht:** ..... **kg**

**Blutdruck:** ..... **mm Hg**

**zu** ..... **mm Hg**

**(Angabe, wenn bekannt)**

**Geschlecht:**     weiblich     männlich

Ihre persönlichen Daten und Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt!



JOBST GmbH  
Beiersdorfstr. 1  
46446 Emmerich  
Telefon (0 28 22) 607-0  
Telefax (0 28 22) 607-199  
A company of **BSN**medical



16923990800/D.03.04/A.03.04

# Ratgeber Venenleiden



## **Liebe Patientin, lieber Patient,**

nach neuesten Schätzungen leiden ca. 20 Mio.  
Betroffene an Venenkrankheiten!

Grund genug, sich mit dieser Volkskrankheit  
näher zu beschäftigen. Wie kommt es über-  
haupt zu einem Venenleiden? Was kann man  
dagegen tun?

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen  
Einblick in dieses komplexe Thema verschaffen,  
die Ursachen dieser Krankheit erläutern, die  
Behandlungsmöglichkeiten darstellen und Ihnen  
nützliche Tipps zu einem möglichst unbeschwerten  
Leben mit einem Venenleiden geben.

**Ihre JOBST GmbH**

## Der Blutkreislauf

Der Blutkreislauf lässt sich einfach ausgedrückt in drei Abschnitte einteilen: das Herz, die Arterien und die Venen.

Vom Herzen aus wird sauerstoff- und nährstoffreiches Blut über ein weit verzweigtes Netz von Arterien zu allen Körperzellen gepumpt. In den Endverzweigungen des Gefäßsystems, den sogenannten Kapillaren, erfolgt der Austausch von Sauerstoff und Nährstoffen an die Zellen. Die vom Körper verbrauchten Stoffwechselschlacken sowie das sauerstoffarme Blut werden aufgenommen und über die Venen wieder zum Herzen zurücktransportiert.

Vom Herzen wird es zur Lunge gepumpt, wo es mit Sauerstoff neu angereichert wird und danach wieder zum Herzen zurückfließt. Damit ist der Kreislauf geschlossen.



Abb. Blutkreislauf

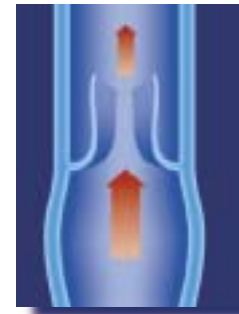
Das Blut wird vom Herzen über Arterien (rot) in den Körper gepumpt.

Die Aufgabe der Venen (blau) ist es, das verbrauchte Blut entgegen der Erdanziehungskraft zurück zum Herzen zu transportieren. Das Herz übernimmt hierbei die Aufgabe einer Druck-Sog-Pumpe.

Neben der rhythmischen Bewegung des Herzens und der Bewegung des Brustkorbes spielt die Muskulatur im Körper eine wichtige Rolle beim Rücktransport des Blutes zum Herzen.

## Die Venen und Venenklappen

Neben unterschiedlichen Muskelpumpen sind auch die sogenannten Venenklappen wichtig für den Rücktransport des Blutes zum Herzen. Sie sind Teile der Innenauskleidung der Venen und können sich nur herzwärts öffnen, so dass das Blut nur in diese Richtung fließen kann. In den Sog- und Druckpausen schließen sich die Venenklappen, somit kann das in den Venen stehende Blut nicht mit der Erdanziehungskraft in die Beine zurückfließen.



Bei gesunden Beinen sind die Venenwände glatt und elastisch. Sie können sich den Druckveränderungen innerhalb der Vene gut anpassen. Bei Betätigung der Beinmuskulatur öffnen sich die Venenklappen herzwärts und das Venenblut kann zum Herzen transportiert werden. Bei Erschlaffung der Muskulatur schließen die Klappen und verhindern ein Zurückfließen des Blutes ins Bein hinein.



Abb. Funktion der Venenklappen

Sind die Venenwände im Rahmen eines Krampfaderleidens oder nach einer Thrombose geschädigt, so können sich die Venen erweitern und die Venenklappen können schließunfähig werden. In aufrechter Körperhaltung kann dann das Venenblut im Bein zurückgestaut werden.

Dies führt zunächst zu Schweregefühlen und Müdigkeit der Beine nach längerem Stehen und Sitzen, später zu Wasseransammlungen im Gewebe und zuletzt zu Ernährungsstörungen der Haut bis hin zum sogenannten „offenen Bein“.

## Venenkrankheiten können unterschiedlich in Erscheinung treten

### Besenreiser:

Dies sind Erweiterungen der feinen Haargefäße unter der Hautoberfläche.

### Varikose:

Bezeichnung für erweiterte, oberflächliche Venen mit defekten Klappen (Krampfadern); Krampfadern werden Varizen genannt.



Abb. Besenreiser

### Tiefe Beinvenenthrombose:

Verschluss tiefer Venen durch ein Blutgerinnsel (Gefahr der Lungenembolie).

### Lungenembolie:

Verschleppung von Blutgerinnseln in die Lunge.

### Oberflächliche Venenentzündung:

Entzündung und Gerinnselbildung in einer oberflächlichen Vene, insbesondere in einer Krampfader.

### Postthrombotisches Syndrom:

Zustand nach tiefer Beinvenenthrombose mit Schädigung der tiefen Venen.

### Chronische venöse Insuffizienz (CVI):

Die Folge von Venenkrankheiten wie Varikose und Thrombose am Bein in Form von Schwellung, Hautverfärbung und Verhärtung oder Unterschenkelgeschwüren.

### Ulcus cruris:

Die schwerste Form der chronischen venösen Insuffizienz, da das Gewebe auf Dauer nur unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Dies führt im schlimmsten Falle zum Absterben des Gewebes – ein Unterschenkelgeschwür entsteht.

Aufgrund der unterschiedlichen Ausprägungsarten der Venenerkrankungen muss zur richtigen Einordnung der Beschwerden und zur Behandlung in jedem Falle ärztliche Hilfe herangezogen werden.

### Ursachen und Risikofaktoren von Venenleiden

**1. Vererbung:** Die Venenschwäche wird häufig vererbt. Oft ist ein schwaches Bindegewebe hierfür verantwortlich. Das Bindegewebe von Frauen ist meist aufgrund der hormonellen Situation sehr locker und schützt schlechter vor einer Überdehnung der Venen. Jedoch leiden auch Männer erblich bedingt an Venenerkrankungen.



### 2. Bewegungsmangel:

Langes Stehen und Sitzen inaktivieren die Muskel-pumpen, so dass sich das Blut in den Beinen staut, und sich die Venen immer mehr ausweiten.

Auch bei langen Reisen, wie beispielsweise Auto-, Bahn- und Flugreisen, werden die Venen stark belastet.

### 3. Alter:

Bei Menschen nimmt die Elastizität der Venenwände mit zunehmendem Alter ab. Damit steigt die Möglichkeit, eine Venenerkrankung zu bekommen.

Weitere Ursachen und Risikofaktoren sind:

**4. Beengende, einschnürende Kleidung**

**5. Hochhackige Schuhe/„Plateau“-Schuhe**

**6. Übergewicht**

**7. Übermäßiger Alkoholkonsum**

**8. Heiße Bäder und lange Sonneneinstrahlung**

**9. Übermäßige Sauna-/Solarienbenutzung**

## Schwangerschaft: Eine doppelte Belastung für die Venen

Das Venensystem ist in der Schwangerschaft einer zweifachen Belastung ausgesetzt.

Zum einen müssen die Venen ein vermehrtes Blutvolumen bewältigen, zum anderen beeinflusst der erhöhte Progesteronspiegel die Venenfunktion. Dieses Hormon bewirkt eine Erschlaffung des Bindegewebes zur Vorbereitung auf die Geburt – aber auch das Bindegewebe in den Beinen wird dabei lockerer.

Gleichzeitig stellt die vergrößerte Gebärmutter im Beckenbereich eine Behinderung des venösen Rücklaufs des Blutes dar. Häufig treten erste Besenreiser oder Krampfadern auf, die sich jedoch nach der ersten Schwangerschaft oft, zumindest teilweise, zurückbilden. Bei weiteren Schwangerschaften erhöht sich das Risiko der Venenerkrankung.



Vorbeugende Maßnahmen in der Schwangerschaft sind deshalb so besonders wichtig, weil in dieser vergleichsweise kurzen Zeit den Venenbeschwerden in späteren Jahren wirksam vorgebeugt werden kann.

Um den venösen Beschwerden in der Schwangerschaft entgegen-

zutreten, bietet Ihnen das **JOBST Medical LegWear-Programm** umfangreiche Versorgungsmöglichkeiten an.

## Das Mittel der Wahl: Kompression

Kompression ist die Basis jeder Venenbehandlung. Durch spezielle Kompressionsstrümpfe wird das Gewebe von außen komprimiert und so die Funktion der Muskelvenenpumpe unterstützt.



Abb. Durch Kompressionsstrumpf unterstütztes Gewebe und komprimierte Vene

Der Blutfluss normalisiert sich, die Venenklappen können wieder besser schließen und die typischen Beschwerden, wie beispielsweise schwere und schmerzende Beine, klingen ab.

Voraussetzung ist, dass die vom Arzt verordneten Kompressionsstrümpfe konsequent getragen werden. Damit wird verhindert, dass sich Blut überhaupt erst in den Venen stauen kann.

Die Kompressionsbehandlung eignet sich auch sehr gut als vorbeugende Maßnahme bei schweren, müden und geschwollenen Füßen, Knöcheln und Beinen. Sie wird auch nach einer Verödung oder operativen Entfernung von Krampfadern eingesetzt.

Fragen Sie Ihren Arzt. Er gibt Ihnen gerne detaillierte Auskunft über die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Kompressionsstrümpfen.

## Die individuelle Behandlung: Der Kompressionsstrumpf

Mit medizinischen Kompressionsstrümpfen werden die Venen genau dort unterstützt, wo sie am meisten Hilfe benötigen: von der Fessel an aufwärts. Die Blutzirkulation im Bein wird somit spürbar verbessert.

Je nach Ausprägung des Venenleidens stehen Ihnen nach Bedarf unterschiedliche Ausführungen in verschiedenen Kompressionsklassen (1-4) zur Verfügung.

Um eine wirkungsvolle Behandlung des Venenleidens zu ermöglichen, verordnet Ihnen Ihr Arzt die richtige Kompressionsklasse.



## Das JOBST Medical LegWear-Programm

Das **JOBST Medical LegWear-Programm** bietet Ihnen eine umfassende Auswahl an Größen, Ausführungen und Farben, so dass Sie keine Kompromisse hinsichtlich Tragekomfort und modischer Eleganz eingehen müssen.

### UltraSheer

Ultraschleier, modischer Kompressionsstrumpf mit Feinstrumpfanmutung; sorgt durch die spezielle Veredlung des Garns für elegante und glänzende Auftritte zu allen Gelegenheiten.

Als Maß- und Standardversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 erhältlich.



### Opaque



Der Kompressionsstrumpf mit dem innovativen JOBST SoftCare-Garn. Dieser Strumpf lässt sich besonders leicht anziehen, deckt Problemzonen ab und ist dabei angenehm weich.

Als Maß- und Standardversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 erhältlich.

### Classic



Der Allrounder unter den Kompressionsstrümpfen für Sie und Ihn.

Hochwertige Garne sowie verstärkte Belastungszonen machen den **JOBST Classic** besonders haltbar. Das elastische, speziell von JOBST entwickelte **Active-Comfort-Garn mit LYCRA®** erleichtert zudem spürbar das Anziehen und passt sich jeder Bewegung an.

Als Maß- und Standardversorgung in der Kompressionsklasse 2 erhältlich.

### Bellavar®

Robuster, strapazierfähiger Kompressionsstrumpf, der guten Sitz und maximale Therapiesicherheit gewährleistet.

Als Maß- und Standardversorgung in den Kompressionsklassen 2 und 3 erhältlich.

## Elvarex®



Flachgestrickter Kompressionsstrumpf mit Naht für die ideale Passform bei Bein-, Arm- und Handver-sorgungen.

Das grobmaschige, atmungs-aktive Elvarex® Gestrick ist von besonders haltbarer Qualität und gewährleistet eine effektive Behandlung von Lymph- und Venen-erkrankungen.

Elvarex® ist in allen Kompressionsklassen erhältlich.

## Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Neben der Behandlung mit medizinischen Kompressionsstrümpfen können Venen-erkrankungen zusätzlich auch mit anderen Therapieformen behandelt werden:

- die physikalische Therapie mit Anwendung von Wasser als Hilfs- und Heilmittel.
- Bewegungstherapie.
- die medikamentöse Therapie mit Anwen-dung von Medikamenten zur Behandlung von Venenbeschwerden.
- das Veröden (Sklerosierung) kleinerer Krampfadern.
- Venenstripping als chirurgisches Entfernen erkrankter Venen.



Abb. Sklerosierung

## Venenleiden:

### Tipps für jeden Tag!

Ihre Venen müssen Tag für Tag viel leisten. Regelmäßiges Schwimmen, Wandern, Laufen oder Radfahren unterstützt die Venen und tut den Beinen und dem Körper gut. Es sind nur einige goldene Regeln, die für ein venengesundes Leben zu beachten sind:

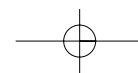


1. So oft wie möglich Sport treiben.
2. Langes Stehen und Sitzen vermeiden.
3. Lockerungsübungen mit den Beinen machen.
4. Beine so oft wie möglich hochlegen.
5. Extreme Hitze durch Sonne, Sauna oder Solarium vermeiden.
6. Keine engen oder hohen Schuhe tragen.
7. Auf einengende Kleidung verzichten.
8. Die Beine mindestens einmal täglich mit angenehm kühlen Wasser ab duschen.
9. Auf ballaststoffreiche Ernährung achten und ausreichend trinken.
10. Überflüssige Pfunde abbauen.

Wenn Sie noch mehr für Ihre Venen tun wollen, fordern Sie unser individuelles Trainings- und Informationspaket „**Aktion FIT-AUF-DEN-BEINEN**“ an!

Einfach den Fragebogen aus dem rückseitigen Umschlag heraus-trennen, ausfüllen und absenden. Sie erhalten dann in Kürze Ihr persönliches Venengymnastik-Programm.





**Phlebitis**

Venenentzündung.

**Phlebologie**

Lehre von den Venen.

**Sklerosierung**

Verödung von oberflächlichen Krampfadern.

**Stripping**

Operative Entfernung kranker Venen aus den Beinen.

**Thrombose**

Bildung eines Blutgerinnsels in den Blutgefäßen.

**Ulcus cruris**

Unterschenkelgeschwür, offenes Bein.

**Varikose**

Ausgedehnte Krampfaderbildung.

**Varizen**

Krampfadern, knotenförmige Ausweitungen und Schlingelungen von Venen.

**Vene**

Blutgefäß, das das Blut zum Herzen zurückleitet.

**Venenklappen**

In den Venen gelegene Klappen, die als Einwegventile funktionieren und sich dabei nur dem zum Herzen gerichteten Blutstrom öffnen.

**Veröden**

Verschluss einer kranken Vene durch Sklerosierung.

**Mein Fitnesszustand ist**

eher schlecht  normal  eher gut

**Ansonsten bin ich sportlich aktiv:**

gar nicht  gelegentlich  regelmäßig

**Das Gymnastikprogramm würde ich gerne durchführen:**

1x pro Woche  2x pro Woche  
 3-4x pro Woche  täglich

**So sind meine Beschwerden:**

- Ich habe keine Beschwerden, aber das Aussehen meiner Beine stört mich.
- Zeitweise habe ich nachts Wadenkrämpfe.
- Meine Beine schmerzen bei längerem Gehen oder Stehen.
- Meine Beine schmerzen bei geringster Beanspruchung.
- Abends sind meine Füße häufig geschwollen.
- Ich bin bereits wegen Venenproblemen in ärztlicher Behandlung.
- Ich trage regelmäßig Kompressionsstrümpfe.

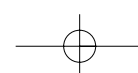
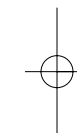
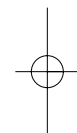
**Bitte füllen Sie diese Fragen nur aus, wenn Sie ein Folgeprogramm wünschen:**

Das bisherige Programm habe ich absolviert

ziemlich oft  regelmäßig  
 eher selten  gar nicht

Die Übungen waren für mich

genau richtig  zu leicht  zu schwer



## **Immer diese Fremdwörter: Was war das noch mal?**

Hier die Erläuterung einiger Fachbegriffe und Fremdwörter.

### **Arterie**

Gefäß, das das sauerstoffangereicherte Blut vom Herzen in den gesamten Körper transportiert.

### **Besenreiser**

Feinverzweigte, oberflächliche Venenerweiterungen am Bein, die vom Aussehen her einem Reisigbesen ähneln.

### **Drainage**

Hauptfunktion des venösen Gefäßsystems. Rückführung des sauerstoffarmen Blutes über das Herz zur Lunge; Abtransport von Gewebewasser.

### **Kompression**

Das A und O in der Behandlung von Venenerkrankungen. Durch den Druck, den die Kompression auf das Gewebe ausübt, werden erweiterte Venen wieder zusammengepresst. Die Venenklappen schließen durch den Druck von außen wieder besser; der Blutrücktransport beschleunigt und verbessert sich. Das Einsickern von Flüssigkeit durch die Venenwände ins Gewebe (= Ödeme) wird verhindert.

### **Kompressionsstrümpfe**

Medizinisch wirksamer, längs- und querelastischer Strumpf erhältlich in verschiedenen Ausführungen und Kompressionsklassen. Durch die spezielle Herstellung wird vom Strumpf ein Kompressionsdruck mit abnehmendem Druckverlauf, von der Fessel bis zur Leiste, auf das Bein ausgeübt.

### **Ödem**

Vermehrte Flüssigkeitsansammlung (Schwellung) im Körpergewebe, z. B. in den Beinen.