Juzo®
Since 1912

PHLEBOLOGIE

Tipps und Informationen rund um Ihre Venengesundheit

Plus: 3-Minuten-Selbsttest

Juzo®. Leben in Bewegung

UNSER ANSPRUCH: IHR WOHLBEFINDEN

Wir möchten Sie in Ihrer Gesundheit unterstützen. In dieser Broschüre erfahren Sie alles rund um das Thema „Phlebologie". Wie erkennen Sie eine Fehlfunktion der Venen? Sind Sie evtl. von Venenleiden betroffen oder haben Sie ein erhöhtes Risiko zu erkranken? Wie können Sie ein Venenleiden vermeiden und was können Sie tun, wenn Sie Hilfe benötigen? Wir versuchen hier viele Ihrer Fragen zu beantworten und Ihnen zu helfen, optimal unterstützt im Leben zu stehen – für ein Leben in Bewegung!

INNOVATION MIT ERFAHRUNG

Mit viel Leidenschaft entwickeln wir bei Juzo medizinische Hilfsmittel, die Patienten ihre ganze Therapie hindurch begleiten. Unsere hochwertigen und trendsetzenden Kompressionsprodukte werden bereits in über 60 Länder exportiert. Dabei sind wir ein Familienunternehmen geblieben, das mittlerweile in vierter Generation geführt wird. Unsere Kompressionsbekleidung, Bandagen und Orthesen werden mit modernster Technik gefertigt und versorgen Patienten mit der für sie optimalen Lösung für jeden Anspruch.

Unsere Produkte sollen Ihre Lebensqualität verbessern und Ihre Beschwerden nachhaltig lindern.

Weitere Informationen rund um Juzo erhalten Sie auf
www.juzo.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

VENENWISSEN	4
RISIKOFAKTOREN	8
VENENCHECK [Selbsttest]	14
VENENERKRANKUNGEN	18
THERAPIE	24

VENENWISSEN

PHLEBOLOGIE

Unter Phlebologie versteht man die Lehre der Erkrankungen von Venen (*griech. Phlebos = Vene, Blutgefäß*). Nach einer Erhebung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören Venenleiden zu den weltweit häufigsten Erkrankungen. Venöse Beinleiden zählen zu den ältesten früh dokumentierten Erkrankungen der Menschheit. Die Ausprägungen sind dabei sehr unterschiedlich, doch nur sehr wenige Menschen sind völlig symptomfrei.

Mal äußern sich Venenerkrankungen nur durch leichte Symptome wie einem Schweregefühl in den Beinen, andere Betroffene leiden unter ausgeprägten Venenfehlfunktionen mit gravierenden Beeinträchtigungen. Oft entstehen Probleme, wo sie vielleicht zu verhindern gewesen wären, aus Unwissenheit über die Funktionsweise unseres Körpers. Venenleiden sollten unbedingt ernst genommen und möglichst schon erste Anzeichen, wie z. B. Besenreiser, erkannt und behandelt werden.

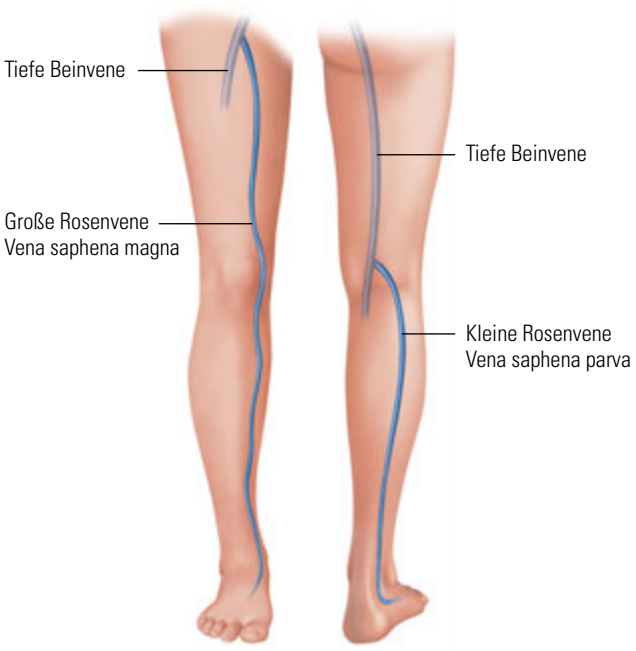
GUT ZU WISSEN

- 5 Liter Blut werden pro Minute durch den Körper gepumpt
- 65 % der gesamten Blutmenge des Körpers befinden sich in den Venen
- Die tiefen Leitvenen transportieren 90 % der täglich 7.000 Liter Blut aus den Beinen zurück zum Herzen, die Oberflächenvenen 10 %
- Wichtigste Oberflächenvenen: Vena saphena magna und Vena saphena parva

BEINVENEN

Der Blutkreislauf unseres Körpers ist sehr komplex und jedem Menschen ist klar, dass das Herz die tragende Rolle in diesem Kreislauf spielt. Dass aber besonders auch die Beinvenen jeden Tag Höchstleistungen im Körper erbringen müssen, ist vielen nicht bewusst. Die Venen in den Beinen müssen das Blut von der tiefsten Stelle im Körper zurück zum Herzen pumpen, entgegen der Schwerkraft und ohne Pause – 24 Stunden am Tag, ein ganzes Leben lang.

Die „Muskel-Venen-Pumpe" der Beinmuskulatur, oder auch „Wadenmuskelpumpe" genannt, hat beim Blutrücktransport die wichtigste Funktion. Durch eine Bewegung der Beine (z. B. beim Laufen) werden die Muskeln im Unterschenkel angespannt und funktionieren dabei wie eine natürliche Pumpe, die das venöse Blut aus den Beinen wieder nach oben zum Herzen befördert.



VENENKLAPPEN

In den Venen sorgen Schleusen, sogenannte Venenklappen, für den Transport des Blutes. Fließt venöses Blut in Richtung Herz, sind diese Klappen geöffnet (Abb. 1). Will es aber wieder nach unten zurück in Richtung Füße fließen, dann schließen die Klappen und verhindern einen Rückfluss (Abb. 2).

Durch kleinste Veränderungen an der Vene, zum Beispiel durch eine Erweiterung, wird die Funktionsweise der Venenklappen beeinträchtigt und sie können nicht mehr richtig schließen. So kann es passieren, dass sich venöses Blut in den Venen staut und nur noch verzögert weiterfließt. Dieser Blutrückstau wird vorerst nur als „schwere" oder „angelaufene" Beine wahrgenommen. Eine Nichtbehandlung dieser Symptome kann aber zu weiteren, schwerwiegenden Erkrankungen führen.

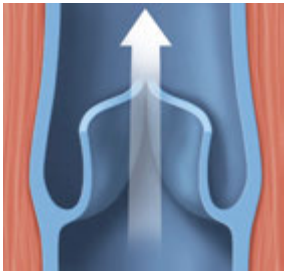


Abb. 1
Geöffnete Venenklappe

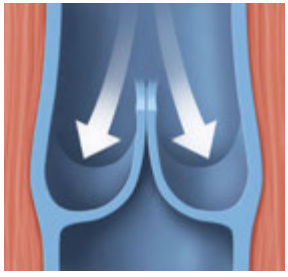


Abb. 2
Geschlossene Venenklappe

Welche Risikofaktoren es für Venenleiden gibt und wie Sie Symptome erkennen können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

RISIKOFAKTOREN

Es gibt sie nicht, die eine, alleinige Ursache für Venenleiden. Meistens spielen mehrere Faktoren beim Auftreten zusammen. Venenfehlfunktionen machen sich zu Beginn oft durch kleine Veränderungen wie zum Beispiel Besenreiser oder Hautrötungen bemerkbar. Wer auf seinen Körper hört, wird diese Symptome wahrnehmen und kann möglicherweise einer schlimmeren Erkrankung vorbeugen.

Grundsätzlich sollten Sie versuchen, folgende Risikofaktoren, die zur Entstehung von Venenleiden beitragen können, abzubauen bzw. zu vermeiden:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel (häufiges Sitzen und langes Stehen)
- Nikotin- und Alkoholkonsum
- Hormonelle Einflüsse (z. B. Pille)
- Einengende Kleidung
- Extreme Wärmezufuhr (zu heiße Bäder, Sauna, intensives Sonnenbad)
- Schuhe mit hohen Absätzen

GUT ZU WISSEN

Ergebnisse der Bonner Venenstudie*:

- Ca. 90 % der erwachsenen Durchschnittsbevölkerung zeigen Veränderungen an ihrem Venensystem
- Nur weniger als 10 % der Bevölkerung sind ohne Anzeichen für eine Venenschwäche
- Ca. 60 % weisen zumindest Besenreiser als Anzeichen für eine Venenschwäche auf

* Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie von 2003, 3072 männliche und weibliche Probanden zwischen 18-79 Jahren. Ergebnisse der Studie beziehen sich auf deutsche Bevölkerung.

Natürlich können Venenleiden auch durch Faktoren entstehen, die Sie nicht oder nur bedingt beeinflussen können. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie Sie sich verhalten können, um die Gesundheit Ihrer Beine zu unterstützen.

VENEN- UND BINDEGEWEBSSCHWÄCHE

Sehr oft sind Venenprobleme erblich bedingt und Patienten schon von Geburt an vorbelastet. Fast immer bestehen bereits in der Eltern- und Großelterngeneration Krampfadern.
Die Venenwand kann zu elastisch und somit vorgeschwächt sein. Es kann zu einer frühzeitigen Venenerweiterung kommen. Diese angeborene Bindegewebsschwäche lässt sich leider nicht beseitigen, einer Verschlimmerung kann jedoch mit Kompression entgegengewirkt werden.

Im Laufe des Lebens und mit zunehmendem Alter wird das Bindegewebe immer schwächer, die Venenwände geben nach und können „ausleiern". Umso wichtiger ist es dann, Ihren Beinen, im Rahmen der Möglichkeiten, Gutes zu tun und Ihre Venen zu unterstützen.

Frauen sind häufiger von Venenschwächen betroffen als Männer. Deshalb sollten sie bereits in jungem Alter auf die Gesundheit ihrer Venen achten. Zum Beispiel wird durch das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen die Bewegung des Sprunggelenks behindert. Die Muskelpumpe wird dadurch negativ beeinträchtigt und das Blut staut sich zurück.

Durch hormonelle Einflüsse wie die Pille oder die Umstellung des Körpers bei Schwangerschaften haben Frauen ein zusätzlich erhöhtes Risiko für Venenerkrankungen.

DIE SCHWANGERSCHAFT: DER KÖRPER IM AUSNAHMEZUSTAND

In der Schwangerschaft leistet der Körper einer Frau Höchstleistungen. Bis zur Geburt des Kindes steigt die Blutmenge der Mutter auf fast das Doppelte an. Das bedeutet Schwerstarbeit für die Venen.

Durch im Körper freigesetzte Hormone wird außerdem das Bindegewebe weicher, um den Körper auf die anstehenden Veränderungen vorzubereiten. Dies hat auch den Effekt, dass die Venenwände elastischer werden und an Spannung verlieren können.

Zusätzlich drückt die wachsende Gebärmutter auf die untere Hohlvene (Vena Cava). Sie ist die größte Vene im Körper und nimmt das Blut von den unteren Extremitäten, von Teilen des Beckens sowie der Bauchorgane auf. Der Blutrücktransport aus den Beinen wird erschwert, das Risiko für Besenreiser oder Krampfadern wächst.

Deshalb ist es Schwangeren zu raten, diesem Risiko durch Bewegung und regelmäßige Gymnastik entgegen zu wirken. Gerade im Sommer klagen viele Schwangere über „dicke Beine". Gönnen Sie sich aber auch mal Pausen, um die Beine hochzulegen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Eine Erholung und Entlastung für schwere und geschwollene Beine bieten außerdem Kompressionsstrümpfe. Diese können Sie die ganze Schwangerschaft hindurch tragen und bereits in der frühen Schwangerschaft damit beginnen. So können Sie die Zeit der Schwangerschaft in vollen Zügen genießen!

LANGE REISEN: SCHWERE ZEITEN FÜR IHRE BEINE

Wenn Sie viel und lange reisen, dann kennen Sie vielleicht das Gefühl von angelaufenen und schweren Beinen. Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann durchaus auch gefährlich für Sie werden. Eine Reisethrombose, auch „Economy-Class-Syndrom" genannt, kann entstehen.

Langes, eingeengtes Sitzen, abgewinkelte Beine und mangelnde Bewegung während einer Reise können, besonders für Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören, gefährlich werden. Flüssigkeit kann sich in den Beinen einlagern und durch den Druck auf das Gewebe den Blutrückstrom behindern. In seltenen Fällen bildet sich ein Blutgerinnsel an der Wand einer Vene, das die Gefäße verstopft – der Thrombus.

Zu den Risikogruppen für eine Reisethrombose gehören unter anderem ältere oder übergewichtige Personen, Personen die bereits früher eine Thrombose oder Embolie erlitten haben, Schwangere, Patienten mit Krampfadern oder bereits anderen vorhandenen Venenleiden, sowie Personen, die einen erblichen Gerinnungsdefekt aufweisen.

Sowohl für Frauen als auch für Männer ist es ratsam, während einer längeren Reise Kompressionsstrümpfe zu tragen, die die Venen entlasten und auch Flüssigkeitseinlagerungen verhindern können. Schon ein Wadenstrumpf kann eine Wohltat sein. Außerdem sollten Sie sich während der Reise immer wieder bewegen und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

SYMPTOME

Symptome für ein mögliches Venenleiden lassen sich nach innerlich wahrnehmbaren und äußerlich sichtbaren Symptomen unterscheiden. An den folgenden Punkten können Sie erkennen, dass Sie möglicherweise unter Venenproblemen leiden.
Wenn Sie eines oder mehrere Anzeichen für eine Venenfehlfunktion bei sich entdecken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Innerlich wahrnehmbare Symptome

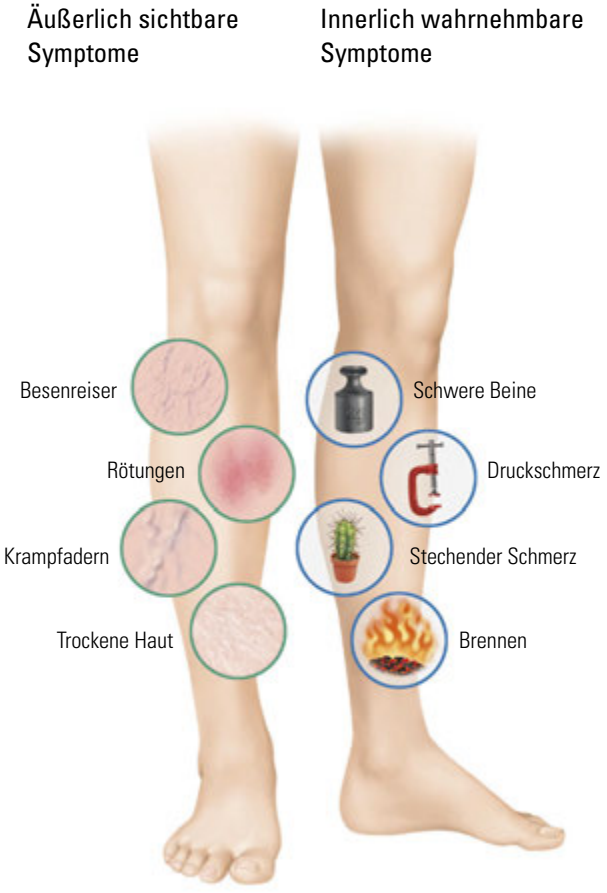
Diese Anzeichen werden Sie besonders nach langem Sitzen oder Stehen spüren. Da Wärme die Symptome außerdem verstärken kann, sind sie in den Sommermonaten intensiver wahrnehmbar als zur kalten Jahreszeit:

- Müde, schwere oder schmerzende Beine
- Nächtliche Wadenkrämpfe
- Ziehender oder stechender Wadenschmerz
- Kribbeln oder Brennen
- Druckschmerz
- Spannungsgefühl

Äußerlich sichtbare Symptome

Diese Anzeichen sind deutlich an Ihren Beinen erkennbar und können sich in unterschiedlichem Ausmaß wie folgt zeigen:

- Schwellungen, vor allem im Knöchelbereich und den Füßen
- Besenreiser
- Krampfadern
- Rötungen bzw. andere Hautverfärbungen
- Trockene, dünne Haut über der betroffenen Vene
- Hautgeschwüre im Knöchelbereich



Auf den kommenden Seiten erklären wir Ihnen die häufigsten Venenleiden. Was Sie zusätzlich selbst bei ersten Anzeichen tun können, das erfahren Sie im letzten Kapitel dieser Broschüre.

VENENCHECK

3-MINUTEN-SELBSTTEST

Finden Sie Ihr persönliches Risiko für Venenerkrankungen mit unserem Test heraus! Lesen Sie sich folgende Angaben durch und kreuzen Sie entweder JA oder NEIN an.

	JA	NEIN
1. Haben Sie abends oder nach längerem Stehen schwere oder müde Beine, Spannungsgefühl oder nächtliche Wadenkrämpfe?	❑	❑
2. Kommen in Ihrer Familie gehäuft Venenerkrankungen vor (z. B. Krampfadern)?	❑	❑
3. Sind Sie weiblich und haben eine Veranlagung zu Bindegewebsschwäche (Cellulitis)?	❑	❑
4. Sind Sie übergewichtig und älter als 40 Jahre?	❑	❑
5. Müssen Sie beruflich viel sitzen oder lange stehen?	❑	❑
6. Sind Sie eher der gemütliche Typ, der sich wenig bewegt und gerne ausgiebig schlemmt?	❑	❑
7. Haben Sie Besenreiser oder Krampfadern?	❑	❑
8. Nehmen Sie Hormonpräparate (Pille, Menopausetherapie) ein oder sind Sie schwanger?	❑	❑
9. Tragen Sie oft Schuhe mit hohen Absätzen oder einengende Kleidung?	❑	❑
10. Sind Ihre Beine, vor allem abends, manchmal geschwollen?	❑	❑
11. Hatten Sie schon mal eine Venenentzündung am Bein?	❑	❑
12. Haben Sie zurzeit eine Entzündung oder schmerzhaft gerötete Stellen an den Beinen?	❑	❑
13. Haben Sie beim Auftreten Schmerzen im Fuß oder in den Waden?	❑	❑
14. Haben Ihre Beine einen unterschiedlichen Umfang?	❑	❑
15. Hatten Sie bereits einmal ein offenes Bein oder eine Thrombose (verstopftes Gefäß)?	❑	❑
16. Hatten Sie bereits einmal eine Lungenembolie (verstopftes Gefäß in der Lunge)?	❑	❑
17. Hat sich Ihre Haut am Knöchel oder Unterschenkel verändert, ist sie trocken oder schuppig geworden?	❑	❑

Punkteverteilung für alle Ja-Antworten:

Frage 1 = 5 Pkt.	Frage 7 = 5 Pkt.	Frage 13 = 10 Pkt.
Frage 2 = 1 Pkt.	Frage 8 = 10 Pkt.	Frage 14 = 10 Pkt.
Frage 3 = 1 Pkt.	Frage 9 = 1 Pkt.	Frage 15 = 10 Pkt.
Frage 4 = 1 Pkt.	Frage 10 = 5 Pkt.	Frage 16 = 10 Pkt.
Frage 5 = 1 Pkt.	Frage 11 = 5 Pkt.	Frage 17 = 5 Pkt.
Frage 6 = 1 Pkt.	Frage 12 = 5 Pkt.	

SUMME:

Die Auswertung folgt auf der nächsten Seite.
Bitte legen Sie diesen Selbsttest Ihrem Arzt vor.

AUSWERTUNG

Anzahl der Punkte: 0 bis 1
Glückwunsch! Ihre Beine sind genauso fit wie Sie. Mit Ihrer gesunden Lebensführung brauchen Sie sich momentan keine Sorgen um Ihre Venen zu machen, es sei denn, Sie stellen unerwartete Veränderungen fest oder Ihre Beine schmerzen plötzlich. Wenn Sie sich und Ihren Beinen trotzdem etwas Gutes tun möchten, tragen Sie Kompressionsstrümpfe zur Prävention.

Anzahl der Punkte: 2 bis 3
Es könnte bei Ihnen ein gering erhöhtes Risiko vorliegen. Achten Sie auf Ihre Lebensführung und auf alle Faktoren, die Sie beeinflussen können. Veränderungen im körpereigenen Hormonhaushalt, wie sie z. B. bei Einnahme der Anti-Baby-Pille oder bei einer Schwangerschaft vorliegen, können auch Auswirkungen auf die Fließeigenschaften und Gerinnungsfähigkeit des Blutes haben. Momentan liegt kein akutes Risiko vor, dennoch sollten Sie Venenleiden vorbeugen. Zur Sicherheit vor einem Langstreckenflug Vorsichtsmaßnahmen nicht vergessen, tragen Sie z. B. Kompressionsstrümpfe. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Anzahl der Punkte: 4 bis 7
Unterstützen Sie Ihre Beingesundheit mit vitaler Lebensführung und ausreichend Bewegung. Ihr Risiko für Venenleiden könnte gering erhöht sein. Eine Venenentzündung am Bein geht immer mit einer oberflächlichen Thrombose einher. Haben Sie zusätzlich auch noch Besenreiser oder sogar Krampfadern, ist das ein Hinweis auf eine gestörte venöse Durchblutung. Mit viel Bewegung, gesunder Ernährung und dem regelmäßigen Tragen von Kompressionsstrümpfen wirken Sie einer Verschlechterung entgegen.

Anzahl der Punkte: 8 bis 9
Tun Sie etwas für Ihre Venen, denn Ihre Beine sind gefährdet. Sie können mit Ihrem eigenen Verhalten Ihre Beine unterstützen und die Entwicklung eines ausgeprägten Venenleidens aufhalten. Schon mehr Bewegung, nicht einengende Kleidung und gegebenenfalls medizinische Kompressionsstrümpfe machen Ihren Beinen das Leben leichter. Sprechen Sie unbedingt vor Langstreckenflügen oder langen Bus- und Autofahrten mit Ihrem Arzt. Die Gefahr einer Reisethrombose ist erhöht. Liegt eine Thrombose vor, schwillt das betroffene Bein oft an und schmerzt. Diese Symptome treten jedoch nicht bei jedem auf. Suchen Sie deshalb auch bei Beschwerden wie Atemnot nach einer längeren Reise unbedingt Ihren Arzt auf.

Anzahl der Punkte: 10 und mehr
Sie sollten Ihre Beschwerden ernst nehmen und etwas für Ihre Venengesundheit tun. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Symptome. Er weiß, wie Sie Ihre Beine am besten schützen. Manchmal reichen schon prophylaktische Maßnahmen wie mehr Bewegung, gesunde Ernährung und/oder medizinische Kompressionsstrümpfe, um eine Verschlechterung zu vermeiden. Sorgen Sie jetzt vor, dann tragen Sie Ihre Beine auch morgen noch meilenweit! Nehmen Sie diesen Bogen mit zum Gespräch bei Ihrem Arzt.

Ein Selbsttest kann ein Arztgespräch bzw. eine Venenuntersuchung nicht ersetzen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Ihre Venengesundheit nicht einwandfrei ist.

Dieser Fragebogen zur Venengesundheit wurde unter Mitarbeit von Dr. Klaus Schrader erstellt. Dr. Schrader ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Phlebologie am Gefäßzentrum in Hof.

VENENERKRANKUNGEN

Fehlfunktionen der Beinvenen entstehen durch einen gestörten Blutfluss und können in unterschiedlichen Ausprägungen auftreten: von geringen Beeinträchtigungen bis zu Krankheiten die lebensbedrohlich werden können, wenn sie unerkannt bleiben.

BESENREISER

Wenn sich kleinste Venen in den obersten Hautschichten erweitern und diese als feine Verästelungen an Ihren Beinen sichtbar werden, so spricht man von Besenreisern. „Reiser" bedeutet so viel wie Zweig, und bezieht sich auf die typische Form der Äderchen. Besenreiser an Oberschenkeln, Waden oder Fußknöcheln sind für sich genommen erst einmal kein Grund zur Beunruhigung und eher von ästhetischer Bedeutung. Sie können aber auf eine Bindegewebsschwäche oder eine schwerwiegendere Venenerkrankung hinweisen.

KRAMPFADERN (VARIZEN)

Die Veranlagung für Krampfadern liegt meist schon in der Familie. Ursache ist eine erblich bedingte Venenwandschwäche. Leiden Sie unter Krampfadern, so kann man ein Ausbreiten durch effektive Behandlungsmaßnahmen, wie zum Beispiel Kompressionsbehandlung, begrenzen oder hinauszögern. Eine Heilung durch Medikamente ist leider nicht möglich, kann aber ergänzend zu anderen therapeutischen Maßnahmen sinnvoll sein.

Unter einer Krampfader (Varize) versteht man eine erweiterte Vene, in der die Venenklappen nur noch mangelhaft funktionieren. Das Blut kann nicht mehr optimal zum Herzen zurück transportiert werden. Durch die Schwerkraft sammelt es sich in den Beinen und verursacht dort einen Blutstau.

Der Druck in den Venen steigt an, dadurch geben die Venenwände nach und die Vene „leiert aus". Die erweiterte Vene nimmt eine geschlängelte und knotige Form an. Sie kann an der Hautoberfläche sichtbar werden und auch fühlbar hervortreten.

Krampfadern sollten niemals als ein rein kosmetisches Problem gesehen werden. Sie können unbehandelt schwerwiegende Beinbeschwerden und Krankheiten, wie Venenentzündungen oder Gewebeschädigungen, verursachen. Eine Früherkennung kann helfen, solche Komplikationen zu vermeiden.

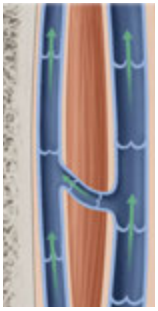


Abb. 1

Abb. 2

Abb. 1 **Normale Vene**
Der Blutrückfluss wird durch die Venenklappen verhindert

Abb. 2 **Krampfader**
Das Blut fließt durch die Erweiterung der Vene ungehindert durch die Venenklappen zurück in die Beine

GUT ZU WISSEN

Es lassen sich zwei Arten von Krampfaderleiden unterscheiden:

Primäre Varikosis: Ca. 80 % aller Krampfaderleiden. Ursache ist eine angeborene Venenwandschwäche oder eine Insuffizienz der Venenklappen.

Sekundäre Varikosis: Entsteht meist nach einer Beinvenenthrombose. Sie ist Folge von jahrelanger Überlastung der Oberflächenvenen durch Blutrückstau.

THROMBOSE

Eine Thrombose entsteht durch eine Gerinnungsstörung des Blutes. Gerinnt das Blut im Gefäßsystem plötzlich, so kann sich ein Blutpfropf (Thrombus) an der Gefäßwand bilden. Meist entsteht ein solcher Thrombus in den Venen – speziell in den tiefen Beinvenen. Diese Ablagerungen verengen die Gefäße oder können diese sogar ganz verschließen. Das Blut kann nicht mehr optimal durch die Venen zum Herzen fließen. Man spricht dann von einer tiefen Venenthrombose.

Die Symptome können vielfältig sein und müssen auch nicht alle gemeinsam auftreten. Deshalb ist eine tiefe Venenthrombose nicht immer leicht als solche zu erkennen. Achten Sie auf folgende Warnhinweise an Ihren Beinen:

- Schwellungen
- Belastungsschmerzen, besonders beim Gehen, Stehen oder Sitzen
- Verfärbung und Glanz der Haut (rötlich oder bläulich)
- Spannungsgefühl
- Erwärmung der betroffenen Extremität
- Plötzlich sichtbare Venen an der Oberfläche (z. B. eine „Warnvene“ am Schienbein)

Bildet sich ein Thrombus in den oberflächlichen Venen, ist dies meist mit einer Entzündung verbunden. Ein Symptom einer oberflächlichen Venenthrombose kann eine Verhärtung oder Rötung an der betroffenen Stelle sein. Zusätzlich können Druckschmerzen auftreten.

Suchen Sie unbedingt bei jedem Verdacht auf eine Thrombose einen Arzt auf! Oft treten bei einer Thrombose zu Beginn überhaupt keine Symptome auf und sie wird deshalb nicht rechtzeitig erkannt. Es kann eine Lungenembolie drohen.

LUNGENEMBOLIE

Häufiger Auslöser einer Lungenembolie ist die Verschleppung einer tiefen Venenthrombose. Ein Blutgerinnsel das sich, ganz oder in Teilen, von der Venenwand löst, bewegt sich so lange mit dem Blutstrom mit, bis es in engere Blutgefäße gelangt und dort stecken bleibt. Über das Herz kann der Thrombus in die Lunge geschwemmt werden. Die Lungenarterien verästeln sich in der Lunge stark, so dass ihr Durchmesser immer weiter abnimmt. Als Folge bleibt das Gerinnsel in einer engen Arterie stecken und das Gefäß verschließt. Der betreffende Lungenabschnitt wird dadurch nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Ist nur eine kleine Arterie in der Lunge betroffen, so treten oft keine oder nur leichte Beschwerden auf. Verschließt der Thrombus aber ein großes Gefäß, so kann das lebensbedrohlich sein.

Einige der wichtigsten Symptome bei einer lebensgefährlichen Lungenembolie sind:

- Atembeschwerden
- Plötzliche Atemnot
- Blutiger Auswurf
- Herzrasen
- Plötzliche Bewusstlosigkeit

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome wahrnehmen, gehen Sie bitte umgehend zum Arzt!

ULCUS CRURIS VENOSUM (OFFENES BEIN)

Der Fachausdruck Ulcus Cruris wird für schlecht oder gar nicht heilende Wunden an Unterschenkel oder Fuß verwendet. Diese entstehen sehr oft durch eine langjährig bestehende und unbehandelte Venenschwäche.

Die Hautgeschwüre, die man besonders häufig oberhalb des Innenknöchels findet, bilden sich durch einen ständigen, andauernden Rückstau in den Venen. Die Blutgefäße sind dadurch immer überlastet und stehen stark unter Druck. Das Gewebe an den betroffenen Stellen kann nur noch schlecht mit Sauerstoff versorgt werden, im Gegenzug werden Schlackstoffe ungenügend abtransportiert. Dieses Ungleichgewicht zeigt sich schließlich an der Haut und am Gewebe darunter. Die Haut wird immer dünner, bis schließlich eine offene, schmerzende Wunde entsteht.

Es gibt verschiedenste Behandlungsmethoden für Venenleiden. Ihr Arzt wird die für Sie am besten geeignete Therapie auswählen. Aber auch Sie selbst können Ihre Venengesundheit positiv beeinflussen. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 27.

THERAPIE

Sollten Sie Veränderungen an Ihren Venen entdecken, so ist es immer wichtig, einen Arzt aufzusuchen. Er wird eine ausführliche Beratung vornehmen und Sie über geeignete Behandlungsmethoden informieren. Wir können an dieser Stelle nur die gängigsten Behandlungsmethoden erläutern, weitere mögliche Verfahren wird Ihr Arzt mit Ihnen besprechen.

Eine Heilung von Venenleiden ausschließlich durch Medikamente ist nicht möglich. Eine Behandlung kann aber durch zusätzliche Arzneimittel sinnvoll ergänzt werden.

KOMPRESSIONSTHERAPIE

Die Kompressionstherapie ist ein wichtiger Baustein und oft die erste Wahl bei der Behandlung von Venenleiden. Bereits vorhandene Besenreiser oder Krampfadern können sich durch Kompression zwar nicht mehr zurückbilden, einer Verschlimmerung kann aber entgegengewirkt werden. Bei allen bereits fortgeschrittenen Krankheitsstadien ist eine konsequente Kompressionstherapie unverzichtbar.

Kompressionsstrümpfe haben einen optimalen Druckverlauf, der von unten nach oben immer geringer wird. Dadurch wird der Rückfluss des Blutes unterstützt, denn der Druck von außen auf die erweiterten Gefäße verringert den Durchmesser der Vene und fördert die Leistung der Muskel-Venen-Pumpe. Die Venenklappen können wieder besser schließen. Ein Blutrückstau in den Beinen wird vermindert und kann bei intakten Venenklappen sogar ganz verhindert werden. Der Blutfluss zum Herzen wird dadurch verbessert.

Auch bei bereits schwerwiegenden Krankheitsbildern unterstützt Kompression die Behandlung. Die Beschwerden bei einer Thrombose können gelindert und die Häufigkeit und Schwere eines chronischen Venenversagens reduziert werden.

Sollten Sie einen Beruf ausüben, bei dem Sie viel stehen oder sitzen müssen, sind Kompressionsstrümpfe eine Wohltat für Ihre Beine und gleichzeitig Vorsorge gegen Venenleiden. Sie werden die Entlastung deutlich spüren.

Ihr Arzt wird Ihnen die für Sie korrekte Kompressionsklasse verschreiben, denn je nach Ausprägung und Einsatzbereich lassen sich drei unterschiedliche Druckstärken (von leichter bis starker Kompression) unterscheiden. Konsequentes Tragen der Strümpfe sowie deren Passgenauigkeit sind bei der Kompressionstherapie sehr wichtig. Ihre Beine werden deshalb im Fachhandel vermessen, um die für Sie passende Größe zu finden oder einen Strumpf nach Maß anfertigen zu lassen.

Natürlich spielt auch die Optik eine Rolle. Moderne Kompressionsstrümpfe sind nicht nur eine Unterstützung für Ihre Beine, sie sehen außerdem toll aus und sind angenehm zu tragen – sowohl für Frauen als auch Männer!

Viele Varianten, vom Wadenstrumpf bis zur Strumpfhose, sind erhältlich. Es gibt sie außerdem in einer großen Farbauswahl, so dass sie sich perfekt kombinieren lassen.

Um die Heilung nach einer Venenbehandlung zu unterstützen, wird Ihnen, für eine verbesserte Venenfunktion, eine Kompressionstherapie verordnet.
Alle Kompressionsprodukte von Juzo sowie einen Überblick über alle erhältlichen Farben finden Sie auf **www.juzo.de**

VERÖDEN VON KRAMPFADERN (SKLEROTHERAPIE)

Die Sklerotherapie empfiehlt sich, um Besenreiser oder kleine Krampfadern schonend zu entfernen. Diese Behandlungsmethode gilt als sehr sicher und nebenwirkungsarm, es sind aber meist mehrere Sitzungen nötig.

Ein Verödungsmittel wird gezielt in die erweiterten Venen gespritzt. Dadurch wird die Venenwand gereizt und eine künstliche Venenentzündung hervorgerufen. Das führt dazu, dass die Venen von innen verkleben und sich so verschließen. Der Körper baut diese dann innerhalb von wenigen Wochen narbenfrei ab. Da die Veranlagung für Krampfadern nicht verschwindet, ist es notwendig, das Veröden im Abstand von ein bis zwei Jahren zu wiederholen.

STRIPPING

Größere Krampfadern werden in der Regel operativ behandelt. Die am häufigsten vorgenommene Methode ist das Stripping.

Beim Stripping wird die Vene so abgebunden, dass kein Blut mehr von der tiefen Vene in das oberflächliche Venensystem fließen kann und sich dort staut. Anschließend wird die Vene unterhalb der Krampfader durchtrennt. Das defekte Stück wird mit Hilfe einer Sonde durch einen Schnitt in der Leistengegend aus dem Bein entfernt. Gesunde Venensegmente werden normalerweise im Bein belassen.

Nach einiger Zeit kann sich erneut eine Krampfader bilden, meistens jedoch nicht in dem gleichen Ausmaß wie vor der Operation.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Um Ihre Venen und deren Gesundheit positiv zu unterstützen und Venenerkrankungen vorzubeugen, gibt es viele Dinge, die Sie selbst tun können. Die meisten davon erfordern nur einen minimalen Aufwand, bewirken aber eine ganze Menge.

Wussten sie schon? Ihr Körper ist darauf ausgelegt, jeden Tag 30 km zu laufen. Wie viele Kilometer sind es bei Ihnen tatsächlich? Natürlich erwartet niemand, dass Sie jeden Tag einen Halbmarathon laufen. Aber auch kleine Schritte tragen zu Ihrer Gesundheit bei.

Versuchen Sie besonders, die vermeidbaren Risikofaktoren auf Seite 8 dieser Broschüre zu beachten.

Sie können aber nicht nur Risiken abbauen oder verhindern, sondern auch selbst aktiv werden:

- Nehmen Sie doch mal die Treppe statt dem Lift, oder das Fahrrad statt dem Auto.
- Sportarten, die die Ausdauer stärken, wie Schwimmen, Radfahren, Walken oder Joggen sind ideal zur Kräftigung der Muskelpumpen. Ihr Körper wird es Ihnen danken!
- Schlagen Sie die Beine möglichst nicht übereinander, denn das drückt die Venen in der Kniekehle ab und hemmt die Blutzirkulation. Überkreuzen Sie im Sitzen stattdessen nur die Füße.
- Gesunde Ernährung ist das A und O. Jedes Kilo zu viel belastet Ihren Körper und insbesondere Beine und Venen. Dabei ist es wichtig, Ihrem Körper genügend Ballaststoffe zu bieten und Zucker und Fett zu reduzieren. Außerdem sollten Sie idealerweise auf Alkohol- und Nikotinkonsum verzichten.

Julius Zorn GmbH
Juliusplatz 1
86551 Aichach
Deutschland

www.juzo.de

Überreicht von:

DE · 1436010 1/11/18 · 8401 · 08/2016

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.