

A woman with blonde, wavy hair, wearing a white lab coat, is smiling and looking towards another woman whose back is to the camera. The woman in the lab coat has her hands clasped in front of her. The background is a bright, indoor setting.

medi

Praktische Tipps für Venenpatienten

Eine Informationsbroschüre mit
persönlichem Übungsplan

medi. ich fühl mich besser.

Grundsätzliches

Die Bonner Venenstudie aus 2003 zeigt, dass Venenleiden eine Volkskrankheit ist.

Die Fakten der Bonner Venenstudie¹:

- 90 % der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland zeigen Veränderungen an den Beinvenen.
- Dicke, schwere Beine am Abend, Besenreiser oder Krampfadern sind deutliche Anzeichen dafür.
- Venenleiden sind keine Frauensache (chronische Veneninsuffizienz bei jedem 6. Mann und jeder 5. Frau).

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind die Basis in der Behandlung von Venenleiden. Sie helfen dabei, dass sich die Venenklappen wieder schließen.

Kompressionsstrümpfe von heute sind sehr attraktiv und besitzen einen hohen Tragekomfort. Sie werden aus hautfreundlichen Materialien gefertigt und sorgen mit wohltuender Kompression für mehr Lebensqualität.

Kompressionsstrümpfe von medi sind:

- hoch effizient durch die medi compression Technologie
- attraktiv und vielfältig in der Farbauswahl
- sehr gut hautverträglich (Öko-Tex Standard 100)
- pflegeleicht (für Waschmaschine und Trockner geeignet)

¹ Rabe, E. et al (2003): Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie, in: Phlebologie, 32, S. 1-14

Ernährung und Kleidung

Bereits mit bewusster Ernährung und geeigneter Kleidung können Sie Ihrem Venensystem Erleichterung verschaffen.

Vermeiden Sie Übergewicht – jedes überflüssige Kilo „drückt“ auf die Venen.

Ernährung

Nehmen Sie genügend Ballaststoffe zu sich (z. B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte oder Rohkost). Damit vermeiden Sie auch Verstopfung.

Trinken Sie ausreichend

Jeder Erwachsene sollte täglich zwei Liter Flüssigkeit (z. B. ungesüßten Tee oder Wasser) zu sich nehmen – besonders in der warmen Jahreszeit.

Schuhe

Tragen Sie geeignete Schuhe (möglichst flache Absätze und flexible Sohlen). Barfußgehen ist gesund.

Kleidung

Vermeiden Sie enge Kleidung, die im Becken- und Hüftbereich einschnürt.

Tipps für Beruf und Alltag

Es gibt viele Möglichkeiten, das Venensystem zu unterstützen bzw. zu entlasten.

Hier finden Sie praktische Tipps für Beruf und Alltag:

Treppensteigen

Verzichten Sie nach Möglichkeit auf den Aufzug und nutzen Sie stattdessen die Treppe zur Venengymnastik.

Richtig sitzen

Versuchen Sie, die Unterseite der Oberschenkel möglichst wenig zu belasten. Lassen Sie die **Beine nicht baumeln** und bevorzugen Sie hartes Sitzen.

Auf der Stelle laufen

Sie arbeiten viel im Stehen? Laufen Sie zwischendurch einfach auf der Stelle. Sie können dabei einfach weiter arbeiten und entlasten dennoch Ihre Venen.

Schweres Heben vermeiden

Durch schweres Heben – z. B. beim Einkaufen – wird das Blut nach unten gedrückt und die Venen werden zusätzlich belastet. Versuchen Sie, schweres Heben zu vermeiden und nutzen Sie z. B. beim Einkaufen einen Rollkoffer.

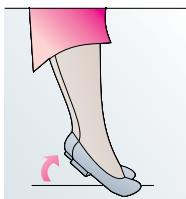
Diese vier Übungen können Sie mühelos im Sitzen durchführen. Bei Tätigkeiten am Schreibtisch bleibt das Venensystem damit in Schwung.



Fußrollen

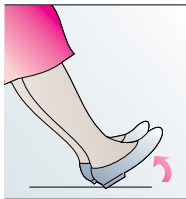
(rechts, links, gegenseitig).

Anzahl der Übungen



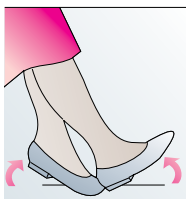
Zehenstandsübung – mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand.

Anzahl der Übungen



Zehenspitzen anziehen.

Anzahl der Übungen



Fußwippen

abwechselnd Ferse / Zehenspitze.

Anzahl der Übungen

Tipps für die Freizeit

Als Venenpatient sollten Sie auch Ihre Freizeit-Aktivitäten zu Gunsten Ihres Venensystems gestalten.

Dazu gehören vor allem geeignete Sportarten, das richtige Ausruhen und bestimmte Gymnastik-Übungen.

Sport

Empfehlenswert sind gleichmäßige, rhythmische Bewegungs- und Sportarten: Wandern, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Skilanglauf.

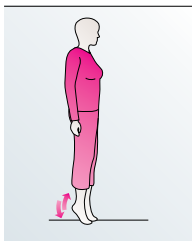
Nicht empfehlenswert sind Sportarten mit abrupten Bewegungswechseln: Kraft- und Kampfsport, Tennis und Squash, Skifahren und Snowboarden, Ballsportarten.

Ruhephasen

Ausruhen und Schlafen:

Legen Sie die Beine hoch, wenn Sie sich ausruhen (ca. 15 cm höher als das Herz).

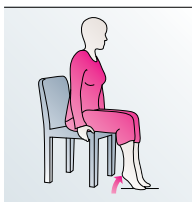
Gymnastik



Übung 1

Mit geschlossenen Beinen in den Zehenstand gehen und langsam wieder senken.

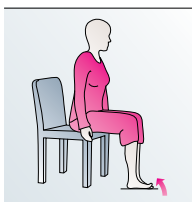
Übung bis zu 20 x wiederholen



Übung 2

Ruhig sitzend atmen, die geschlossenen Füße in den Zehenstand heben und wieder aufsetzen.

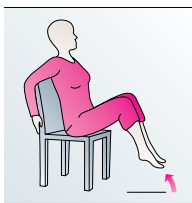
Übung bis zu 20 x wiederholen



Übung 3

Füße auf die Fersen stellen. Abwechselnd die rechte und die linke Fußspitze heben.

Übung bis zu 10 x wiederholen



Übung 4

Mit beiden Händen an der Stuhllehne festhalten. Die Beine mit den Zehen vom Boden abstoßen, einen Moment halten und langsam wieder aufsetzen.

Übung bis zu 10 x wiederholen

Hinweis

Mehr kostenfreie Informationen können Sie unter verbraucherservice@medi.de oder 0921 912-750 anfordern.

Wärme und die Venen

Wärme und Wohlbefinden hängen oft zusammen. Für Ihr Venensystem kann Wärme – oder Hitze – jedoch eine zusätzliche Belastung sein. Durch Wärme dehnen sich Ihre Venen weiter aus und der Rücktransport des Blutes wird erschwert.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise

- Vermeiden Sie heiße Vollbäder. Duschen Sie Ihre Beine lieber kalt ab. Die Venen ziehen sich dadurch zusammen und der Rücktransport des Blutes zum Herzen wird unterstützt.
- Sonnen fühlt sich zwar gut an, aber es belastet auch das Venensystem. Entspannen Sie sich lieber im Schatten. Laufen Sie nach Möglichkeit auch barfuß im kalten Wasser.
- Sauna und Thermalbäder sind erlaubt, aber: Fragen Sie Ihren Arzt, wie oft er die Besuche für sinnvoll erachtet.

Wo gibt es Kompressions- strümpfe?

Kompressionsstrümpfe sind im medizinischen Fachhandel (z. B. Sanitätshaus) erhältlich. Dort berät man Sie zu den zahlreichen Varianten und Farben.

Kompressionsstrümpfe sind bei Notwendigkeit auf Rezept erhältlich und werden häufig nach Maß gefertigt. Das geschulte Personal nimmt Ihre Maße im Sanitätshaus.

Die Strümpfe werden im Anschluss individuell für Sie produziert und Sie können sie schon nach wenigen Tagen im Sanitätshaus abholen.

Ihren medi Händler vor Ort finden Sie unter:
www.ifeelbetter.com



medi compression

Wohltuende Produkte mit Tiefenwirkung



Das Siegel medi compression kennzeichnet ausgewählte Hightech-Produkte von medi in Medizin, Lifestyle und Sport. medi steht für sechs Jahrzehnte Erfahrung in Forschung und Entwicklung von Produkten mit Kompression – made in Germany.

Das Herstellungsverfahren ermöglicht exakt dosierte Kompression am Körper – für nachweislich positive Effekte auf Gesundheit, Leistung und Wohlbefinden.

Die Vielfalt von medi



Unter dem Leitsatz „ich fühl mich besser“ entwickelt medi innovative Produkte, die Lebensqualität schenken. Die Leistungspalette reicht von medizinischen Kompressionsstrümpfen über Bandagen und Orthesen bis hin zu Thromboseprophylaxestrümpfen, modernen Beinprothesen und orthopädischen Einlagen.

Mit der Sportmarke CEP bietet medi darüber hinaus funktionelle Produkte für unterschiedliche Sportarten – für mehr Leistung und Ausdauer sowie eine raschere Regeneration.

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
T 0921 912 750
F 0921 912 8192
verbraucherservice@medi.de
www.medi.de



20494/10.2013