

Bringen Sie Ihre Venen auf Trab

Spezielles Venentraining kann auch im Alltag – in der Mittagspause, beim Einkaufen oder Spaziergang – absolviert werden.

Nehmen Sie sich zwischendurch einfach mal Zeit für die folgenden Übungen – zehn Minuten pro Tag sind schon ausreichend.



Der Ballenstand

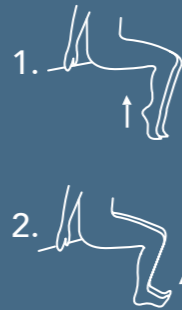
Ziel: Kräftigung der Wadenmuskulatur („Herz der Beine“)

Stellen Sie sich gerade hin. Dann heben und senken Sie langsam die Fersen. 3x10 Wiederholungen, dazwischen jeweils eine Minute Pause.

Hochlagerung der Beine

Ziel: Nutzung der Schwerkraft zur Entlastung der Venen

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Unterschenkel legen Sie – etwas über dem Herzniveau – auf einer mehrfach gefalteten Decke ab. Bleiben sie so etwa 10 Minuten liegen und atmen Sie tief und ruhig in den Bauch – so unterstützen Sie den venösen Rückfluss.



Wadenpumpe „Nähmaschine“

Ziel: Venösen Rückfluss zum Herzen fördern

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Lösen Sie nun rhythmisch die Fersen und die Zehen vom Boden, sodass Fußbewegungen wie an einer mechanischen Nähmaschine entstehen – eine Bewegung pro Sekunde. 3x20 Wiederholungen, dazwischen jeweils eine Minute Pause.



Bewusster Spaziergang mit flachen Schuhen

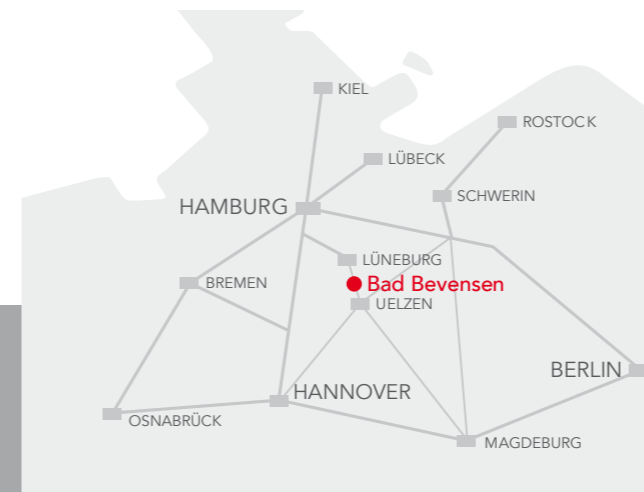
Ziel: Förderung der Ausdauer, venösen Rückfluss steigern

Ziehen Sie Schuhe mit flachen Absätzen oder „Barfußschuhe“ an und gehen Sie 15-30 Minuten. Betonen Sie dabei ganz bewusst die Abrollbewegung der Füße – gern auch in Kombination mit Nordic-Walking-Stöcken.

Grundsatz Tipp für den Alltag mit geschädigten Venen:

Lieber Liegen und Gehen statt Sitzen und Stehen!

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und viel Freude an der Bewegung!



HGZ

Herz- und Gefäßzentrum
Bad Bevensen
Römstedter Straße 25
29549 Bad Bevensen

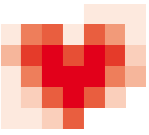
Klinik für kardiologische und
angiologische Rehabilitation
Sekretariat

Telefon 05821 82-1354
Telefax 05821 82-2354

www.hgz-bb.de



HGZ
HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM
BAD BEVENSEN



So kommen Venen wieder auf die Beine

Tipps und Training bei venösen Erkrankungen



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

unsere Venen im Körper müssen jeden Tag Schwerarbeit leisten: Entgegen der Schwerkraft transportieren sie das Blut von Organen und Extremitäten zum Herzen, von wo es über die Lunge wieder mit Sauerstoff angereichert wird. Bei diesem Kraftakt wirken auch Muskeln, Sehnen, Gelenke und nicht zuletzt die Venenklappen mit – letztere sorgen als Art Ventile dafür, dass das Blut nicht zurückfließt.

Verschiedene Erkrankungen der Venen können jedoch dazu führen, dass der Blutfluss in Richtung Herzen ins Stocken gerät. Thrombosen sind häufig die Folgen dieses Blutstaus und können gefährliche Komplikationen verursachen.

In diesem Ratgeber möchten wir Ihnen erklären, welche Venenerkrankungen es gibt und wie Sie selbst etwas für die Gesunderhaltung Ihrer Venen tun können. Und natürlich stehen wir Ihnen auch persönlich bei Fragen zur Verfügung. Sprechen Sie uns gern an!

Mit HERZlichem Gruß

Ihr Team der Klinik für kardiologische und angiologische Rehabilitation

Erkrankungen der Venen

Die Ursachen von Erkrankungen der Venen sind vielfältig. So können zum Beispiel angeborene oder erworbene Krampfader Venenleiden auslösen. Doch auch nach einer Thrombose können die Venen geschwächt und in ihrer Funktion beeinträchtigt sein. Angeborene Fehlbildungen von Venen sind ebenfalls möglich.

Machen Sie Ihrem Lebensstil Beine

Die Beine tragen uns Tag für Tag durchs Leben. Dafür sollten wir ihnen mit einem achtsamen Lebensstil besondere Aufmerksamkeit und zwischendurch mal eine Extraportion Pflege schenken. Sorgen Sie daher für...

...lockere Kleidung an Hüfte und Becken

- » Beengte Kleidungsstücke können gerade an diesen Körperstellen den Blutfluss behindern.

...bequemes Schuhwerk mit flexiblen Sohlen und ohne hohe Absätze

- » Vor allem Einengungen an den Sprunggelenken sollten vermieden werden.



...gepflegte Beine

- » Fett- und feuchtigkeitshaltige Cremes halten Ihre Haut geschmeidig und die natürliche Hautschutzbarriere intakt.

...ein normales Körpergewicht

- » Übergewicht erhöht den Druck auf die Venen und Lymphgefäße und erschwert so den Rückfluss des Blutes in Richtung Herzen.

...konsequentes Tragen von Kompressionsstrümpfen

- » Durch die Kompression wird in Ruhe und in Bewegung Druck auf die Muskeln ausgeübt und somit der venöse Rückstrom des Blutes gefördert.

...Hydro-Therapie

- » Kalte Wassergüsse à la Kneipp an Beinen und auch an den Armen festigen das Gewebe und halten es über mehrere Stunden hinweg elastisch – das erleichtert den Venen ihre Arbeit.

...viel Bewegung und bewusste Körperhaltung

- » Lassen Sie beim Sitzen nicht die Beine baumeln, schlagen Sie sie nicht übereinander und lagern Sie nachts die Beine etwas höher. Bevorzugen Sie härtere Sitzunterlagen, vermeiden Sie schweres Heben und nutzen Sie im Alltag öfter mal die Treppe statt den Aufzug. Gehen, Wandern, Schwimmen, leichtes Laufen und Gymnastik unterstützen eine gesunde Venenfunktion – denn Bewegung ist der Motor für die Blutzirkulation.

