



gut versorgt!

Kompression

Was bedeutet Kompressionstherapie?

Kompression als Therapie kommt unter anderem bei Venenleiden, Ödemen und nach Operationen zum Einsatz.

Ihr Facharzt (Phlebologe, Angiologe) stellt die Diagnose und entscheidet über die Therapie. Bei Notwendigkeit kann er medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen.

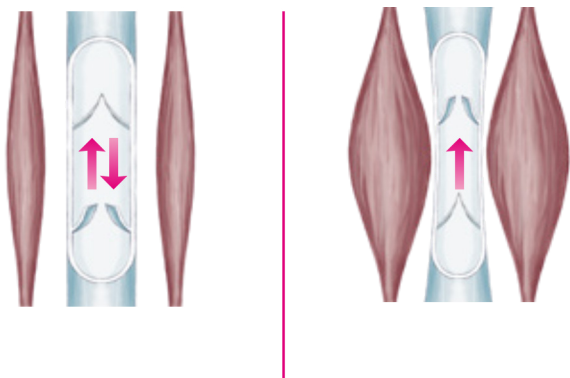
Das Sanitätshaus Ilse ist Ihr leistungsfähiger Partner im Bereich der Kompressionsversorgung. Sie werden bei Ilse von geschultem Personal vermessen, und anschließend mit Produkten für Ihre individuellen Bedürfnisse versorgt.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen wissenswerte Fakten zu Venenerkrankungen und Therapie-Möglichkeiten.



Muskelaktivität und Venensystem

Die Venen in unseren Beinen müssen täglich knapp 7.000 Liter Blut zum Herzen zurücktransportieren – und das entgegen der Schwerkraft. Eine starke Leistung! Um den Höhenunterschied von rund eineinhalb Metern zu überwinden, hat die Natur die Venen mit speziellen Klappen ausgestattet. Diese Venenklappen arbeiten wie Rückschlagventile und sind wie kleine Segel ringsum an der Venenwand verankert. Fließt das Blut also durch den Druck der Gelenk- und Muskelpumpen aufwärts, öffnen sich die Klappen. Will es aufgrund der Schwerkraft zurücksacken, bleiben sie geschlossen.



Die Venenklappen spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Ausprägung von Krampfadern. Sind diese „Rückschlagventile“ defekt, kann das Blut nicht mehr zielgerichtet zum Herzen gepumpt werden. Stattdessen versackt es im Bein und erweitert die Venen. Meistens werden Krampfadern zuerst an den Unterschenkeln sichtbar.



Welche Risikofaktoren können ein Venenleiden beeinträchtigen?

- Die Wahrscheinlichkeit, dass Venenerkrankungen erblich bedingt sind, ist durchaus gegeben. Achten Sie deshalb darauf, ob weitere Mitglieder Ihrer Familie ähnliche Symptome aufweisen.
- Bei Übergewicht oder chronischer Verstopfung erhöht sich der Druck auf den Bauchraum und die Venen werden zusätzlich belastet.
- Langes Sitzen und Stehen beeinträchtigen die Venen – nur bei Bewegung funktionieren die Gelenk- und Muskelpumpen optimal.
- Genussmittel wie Alkohol können die Gefäße erweitern und den Blutfluss beeinträchtigen.
- Hormonumstellungen, die bei Schwangerschaften, Geburten oder der Einnahme der Pille auftreten, beeinflussen die Venen.
- Mit steigendem Lebensalter kann die Funktion der Venen ebenfalls beeinträchtigt sein.



Das Lipödem – die Fettverteilungsstörung

Lipödeme sind kein „Reservefett“ durch Übergewicht, sondern eine Fettverteilungsstörung an Ober- und Unterschenkeln sowie im Hüftbereich. Dabei handelt es sich um eine erhöhte Anzahl an krankhaft veränderten Fettzellen. Da fast ausschließlich Frauen Lipödeme haben, vermuten Experten hormonelle Ursachen. In einigen Fällen sind ebenfalls die Arme betroffen.

Lipödeme treten stets symmetrisch auf. Dabei kommt es zu „säulenartigen“ Veränderungen und Deformierungen der Beine, typisch sind die Reiterhosen an Po und Hüften. Dehnt sich die Erkrankung weiter nach unten aus, spricht man von „Suavenhosen“, da die Deformierungen in der Regel am Fußknöchel enden, das Fett jedoch überlappt.

Lipödeme sind schmerzempfindlich gegenüber Druck und Berührung. Im fortgeschrittenen Stadium verursachen bereits enger anliegende Kleidungsstücke Schmerzen.

Das Lymphödem – Stau im Gewebe

Das Lymphgefäßsystem trägt maßgeblich dazu bei, dass unser Körper jeden Tag „funktioniert“:

Die Lymphgefäße sind wie eine Art Netz im gesamten Körper verteilt. Sie sammeln, transportieren und filtern die in der Gewebsflüssigkeit gelösten Stoffe. Das können zum Beispiel Bluteiweiße, Nahrungsfette, Stoffwechselprodukte oder Entzündungsprodukte sein. Es rückt in den Vordergrund, wenn es beeinträchtigt ist – zum Beispiel durch ein Lymphödem.

Mit der richtigen Therapie und einer positiven Einstellung kann der Alltag weitgehend normal gestaltet werden. Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten, die Lymphödeme reduzieren und konstant halten.

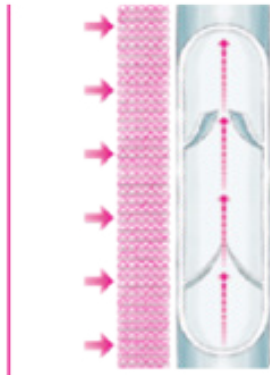


Wie wirkt ein medizinischer Kompressionsstrumpf?

Der medizinische Kompressionsstrumpf ist ein unverzichtbarer Baustein in der Venentherapie. Er besteht aus einem speziellen kompressiven Gestrück, das einen exakt definierten Druckverlauf aufweist (abnehmend vom Fuß hinauf zum Oberschenkel). Dieser Druck verengt den Venendurchmesser. Die defekten Venenklappen können sich wieder schließen und es versackt nicht mehr so viel Blut in den Beinen.



Krankhaft veränderte Vene mit defekten Venenklappen



Krankhaft veränderte Vene mit medizinischem Kompressionsstrumpf



Wie häufig sollte ein Kompressionsstrumpf getragen werden?

Hier gibt es nur eine Antwort für den optimalen Therapieerfolg: **Täglich!**

Am besten wird der Strumpf täglich morgens nach dem Aufstehen angezogen, denn dann sind die Beine noch nicht angeschwollen.

Tipp:

Die Wirksamkeit von Kompressionsstrümpfen lässt bei täglichem Tragen und Waschen nach sechs Monaten nach. Ihr Arzt kann Ihnen dann bei medizinischer Notwendigkeit ein neues Paar verordnen.

Tipps für Beruf und Alltag

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

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.

Auf der Stelle laufen

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

Schweres Heben vermeiden

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

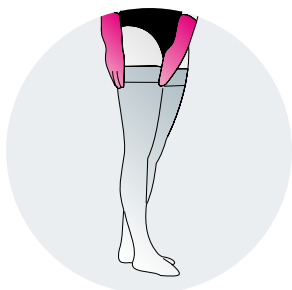
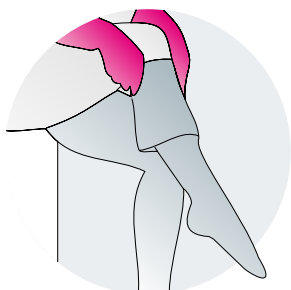
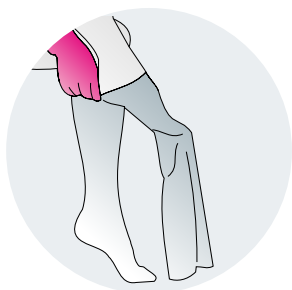
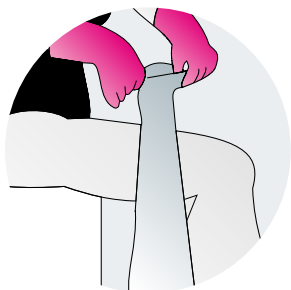


Tipps und Tricks zum Anziehen von Kompressionsstrümpfen

Wenn Sie einen Kompressionsstrumpf ohne Anziehilfe anlegen, ziehen Sie den Strumpf am besten auf links und streifen ihn dabei Stück für Stück am Bein entlang hoch. Abschließend überprüfen Sie den kompletten Strumpf oder die Strumpfhose noch auf richtigen Sitz.

Weitere Informationen zum Anlegen Ihrer Kompressionsstrümpfe finden Sie unter:

www.sanitätshausilse.de/tipps





An- und Ausziehhilfen

Sie machen es Ihnen leicht, die Kompressionsstrümpfe schnell anzulegen. Zum Beispiel dehnt der praktische Butler den Strumpf vor, sodass Sie mühelos hineinschlüpfen. Wenn der Arzt es medizinisch für notwendig hält, können Anziehhilfen sogar verschrieben werden.

www.sanitätshausilse.de/anziehhilfen



So waschen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe

Um die Funktionsfähigkeit Ihrer Kompressionsstrümpfe zu erhalten, sollten Sie sie täglich waschen, am besten abends nach dem Ausziehen. Waschen Sie die Strümpfe entweder von Hand mit einem speziellen Handwaschmittel (z. B. mediclean) oder mit einem Feinwaschmittel in der Maschine (Schongang bei 40 Grad). Verzichten Sie auf Weichspüler und optische Aufheller. Zum Trocknen legen Sie die Strümpfe einfach an die Luft oder in den Wäschetrockner (Schongang).



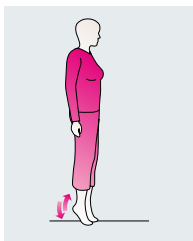
Bewegung hält das Venensystem fit

Für eine gesunde Venenfunktion ist regelmäßige Bewegung sehr wichtig. Fehlt sie, kann es dazu kommen, dass die sogenannte Muskelpumpe ihre Wirkung nicht entfaltet. Denn immer, wenn Sie sich bewegen, drückt die Beinmuskulatur die Venen zusammen und unterstützt diese dabei, das Blut zum Herzen zu pumpen.

Ohne den Muskeldruck dehnen sich die Venen aus und die Venenklappen können nicht mehr richtig schließen – das Blut versackt in den Beinen und die Venen leiern aus. Müde, schwere Beine, Spannungsgefühle, Schwellungen, Besenreiser oder Krampfadern können die Folge sein.

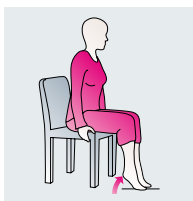
Hat ein Arzt Ihnen aufgrund eines Venenproblems medizinische Kompressionsstrümpfe verordnet, dann sollten Sie diese auch beim Sport tragen.

Gymnastik



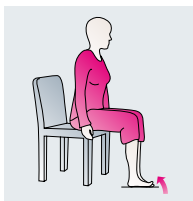
Übung 1

Mit geschlossenen Beinen in den Zehenstand gehen und langsam wieder senken. Übung bis zu 20x wiederholen



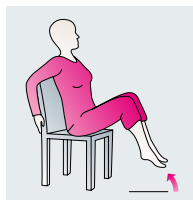
Übung 2

Ruhig sitzend atmen, die geschlossenen Füße in den Zehenstand heben und wieder aufsetzen. Übung bis zu 20x wiederholen



Übung 3

Füße auf die Fersen stellen. Abwechselnd die rechte und die linke Fußspitze heben. Übung bis zu 10x 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 10x wiederholen



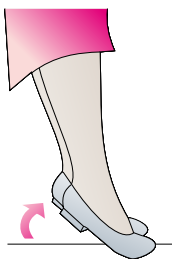
Mit diesen einfachen Übungen bringen Sie Ihr Venensystem in Schwung

(täglich 2 x 10 Minuten)



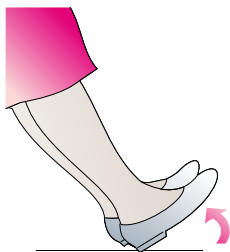
Fußkreisen

Die Füße abwechselnd rechts- und linksherum kreisen, abwechselnd beide in die gleiche und entgegengesetzte Richtung.



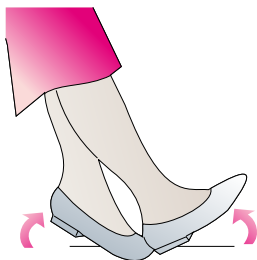
Zehenstandübung

Mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand gehen.



Zehenspitzen anziehen

Zehenspitzen zum Schienbein ziehen.



Fußwippen

Abwechselnd Ferse und Zehenspitze hochziehen.



Fragebogen – sind meine Venen fit?

Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit für diesen unverbindlichen Venen-Selbsttest.

	Ja	Nein
Familienangehörige mit Venenleiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie stehen oder sitzen viel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie nehmen die Pille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mehrfach schwanger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwere Beine am Abend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dicke Beine am Abend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müde Beine am Abend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzen in den Beinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besenreiser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krampfadern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Druckschmerz in der Wade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerz im Bein beim Husten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerz im Fuß beim Auftreten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzloses Geschwür	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Streifenförmige Entzündung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzhafte, gerötete Stellen an den Beinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schweregefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzlose Schwellung, ausgehend vom Fußrücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzen mit Gefühlsstörung im Bein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Strumpfförmig angeordnete Schmerzen / Gefühlsstörungen im Bein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kältegefühl in den Beinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krampfartige Schmerzen in den Beinen beim Gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zuckerkrankheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Starke Marken für eine optimale
Versorgung und hohe Qualität.



gut versorgt!

Um Ihre Ödemtherapie nicht zu gefährden, sollten Sie Ihre Kompressionsstrümpfe halbjährlich auf Wirksamkeit überprüfen lassen. Mit mehr Sicherheit zu einer erfolgreichen Lymphdrainage.

Können wir noch mehr für Sie tun?

Unser Service-Team ist für Sie da:

Hotline 02327-98540

Montag bis Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr

oder per E-Mail: service@sh-ilse.de

Service und Kundenorientierung

schreiben wir in unserem zertifizierten Unternehmen besonders groß. Um Ihnen eine optimale Versorgung zu bieten, besuchen wir Sie im Krankenhaus, im Pflegeheim oder bei Ihnen zu Hause.

Als Vertragspartner der Krankenkassen erledigen wir für Sie kostenlos Anträge und Genehmigungsverfahren.

Wir sind auch für Sie da, wenn Sie ein besonderes Hilfsmittel oder eine Sonderanfertigung wünschen.

Wir beraten Sie gerne!



WIR SIND ZERTIFIZIERT DURCH
CERT IQ ZERTIFIZIERUNGSDIENSTLEISTUNGEN GMBH

GESUNDHEIT | BILDUNG | SOZIALWESEN
Zertifizierung mit System!

Besuchen sie unseren Onlineshop:

www.sanitätshausilse.de

August-Bebel-Platz 12 • 44866 Bochum

Telefon: 02327 98540 • www.sanitätshausilse.de



Besuche uns auch
auf FACEBOOK
www.fb.me/ilsebewegt