

Ausgabe 4/2017/28.1.– 10.2.17

Das Magazin aus Ihrer

APOTHEKE

Mitmachen!

- spannende Rätsel
- tolle Gewinne

Gesundes Abnehmen
So haben Sie langfristig Erfolg

Wir danken für Ihren Besuch!

Varikose Venen Krampfaderfadern

Ursachen steigt Jahre
 Peripheritäten verkürzen spät
 aufrechter oberflächliche Bauchwand
 varikose offenes tieferen parva
 Literatur unterschiedliche Gewebe
 Krampfader kommt nächtlichen
 Zeichen Verbindungsvenen ca
 Je Bein diskret
 weise ung gleich

ter Krampfaderbildung oder beginnendem Krampfaderleiden in der Schwangerschaft.

Klasse 2: Mittlere Kompression für einen mittleren Druck. Geeignet bei stärkeren Beschwerden, ausgeprägten Krampfadern und oft geschwollenen Beinen. Auch bei stärkeren Entzündungen während der Schwangerschaft oder nach Operationen werden häufig Kompressionsstrümpfe der Klasse 2 empfohlen.

Klasse 3: Starke Kompression bei chronischer Venen-Lymphschwäche oder nach einer Thrombose. Strümpfe der Klasse 3 werden auch bei Hautveränderungen und nach Abheilen von Unterschenkelgeschwüren eingesetzt.

Klasse 4: Bei schwereren Krankheitsbildern als Klasse 3 sowie bei Lymph- und Lipödemem.

Das Wichtigste bei den Kompressionsstrümpfen: Sie müssen exakt sitzen! Denn nur gut sitzende Kompressionsstrümpfe üben optimalen Druck auf die Venen aus. Normalerweise nimmt die Apotheke oder das Sanitätsgeschäft Maß. Doch das Problem ist: Oft sitzen die Kompressionsstrümpfe viel zu fest.

Mögliche Ursachen für schlecht sitzende Kompressionsstrümpfe sind:

→ Eine zusätzliche Verengung der Arterien wurde nicht geprüft oder überhaupt nicht berücksichtigt. „Diese Miteinbeziehung des arteriellen Gefäßsystems ist von essenzieller Bedeutung in der Kompressionstherapie und wird viel zu selten berücksichtigt“, betont der Gefäßtherapeut. „Wir dürfen in der Kompressionstherapie nicht nur an die Venen denken, sondern müssen die Arterien und Lymphgefäße mit einbeziehen, denn auch diese werden durch die Kompressionstherapie komprimiert.“

→ Zum Zeitpunkt der Messung waren die Beine sehr viel weniger geschwollen.

→ Es wurden nicht beide Beine vermessen. „Die Beine können unterschiedlich dick sein. Daher müssen beide Beine vermessen werden“, erklärt Cornelsen.

→ Manchmal werde, so Cornelsen, auch nach dem Motto verfahren: Viel Druck hilft viel. „Aber das stimmt in diesem Fall nicht.“

Die Folgen für den Betroffenen sind schlimm: Zu eng sitzende Kompressionsstrümpfe verursachen oft starke Schmerzen und Druckgefühle. Im schlimmsten Fall drohen eine Gewebeerstörung (Hautnekrose) sowie andere Druckschäden. Hauke Cornelsen: „Manche Patienten berichten, sie hielten es kaum mehr aus. Das traurige Ergebnis ist, dass die Kompressionsstrümpfe dann oft in die Ecke gelegt und gar nicht mehr getragen werden – und die Grunderkrankung schreitet voran.“ Das muss jedoch nicht sein. Das Motto des Experten in puncto Kompressionsverband und Kompressionsstrümpfe: „bis eine Station vor unangenehm tragen.“ Er rät:

- Verursachen Kompressionsstrümpfe Schmerzen oder einen Druck, sollte man zeitnah zum behandelnden Therapeuten gehen.

- Der beste Zeitpunkt zum Vermessen der Beine ist nicht – wie oft behauptet – morgens, wenn sich noch kein Wasser (Ödem) eingelagert hat, sondern dann, wenn sie leicht bis mittel ödematös sind. „Die Kompressionsstrümpfe haben so einen hohen Gummianteil, dass sie an sich schon hoch komprimieren. Wenn sie nun auch noch morgens zu eng gemessen werden, sind die Strümpfe so eng, dass die Patienten sehr oft ihre Strümpfe nicht angezogen bekommen oder sogar gar nicht tragen – und das hilft niemandem.“ Der Hamburger Therapeut empfiehlt eine geringere Kompression, denn dadurch sind die Patienten in der Lage, sie auch wirklich zu tragen. „Nur das Tragen hilft und nicht das Weglegen in den Kleiderschrank.“ Bei einer späteren neuen Kompression kann das dann langsam gesteigert werden.

Die Tipps im Überblick

- Achten Sie darauf, dass beide Beine gemessen werden, da sie oft unterschiedlich sind.
- Es ist besser, die Strümpfe einige wenige Stunden am Tag zu tragen als gar nicht. Man kann sich dann gegebenenfalls langsam steigern.
- Nachts sollten die Strümpfe nicht getragen werden.



Unser Experte

Hauke Cornelsen, Wund- und Gefäßtherapeut, Hamburg,
www.cornelsen-lymph.de