

JOBST®

Hilfe
bei
Venenleiden



JOBST® **Patientenratgeber**
Venenleiden

Für die Gesundheit Ihrer Beine

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach neuesten Schätzungen leiden ca. 20 Mio. Betroffene an Venenkrankheiten! Grund genug, sich mit dieser Volkskrankheit näher zu beschäftigen. Wie kommt es überhaupt zu einem Venenleiden? Was kann man dagegen tun?

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Einblick in dieses komplexe Thema verschaffen, die Ursachen dieser Krankheit erläutern, die Behandlungsmöglichkeiten darstellen und Ihnen nützliche Tipps zu einem möglichst unbeschwertem Leben mit einem Venenleiden geben.

Ihre BSN-JOBST GmbH

Inhaltsverzeichnis

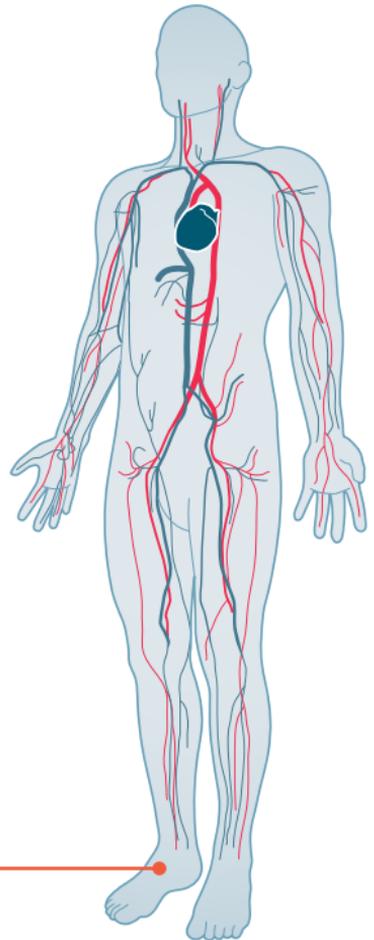
Der Blutkreislauf.....	S. 3
Die Venen und Venenklappen.....	S. 4
Erscheinungsformen von Venenkrankheiten	S. 5
Ursachen und Risikofaktoren von Venenleiden	S. 6
Schwangerschaft: doppelte Belastung für die Venen	S. 7
Das Mittel der Wahl: Kompression.....	S. 8
Der Kompressionsstrumpf.....	S. 9
Weitere Behandlungsmöglichkeiten	S. 11
Venenleiden: Tipps für jeden Tag.....	S. 12
Ihr persönliches Gymnastik-Programm.....	S. 12
Der Venen-Test der Deutschen Venen-Liga	S. 13
Glossar: Was war das noch mal?.....	S. 14
Anforderungskarte „Aktion: Fit-auf-den-Beinen“	S. 16

Der Blutkreislauf

Der Blutkreislauf lässt sich - einfach ausgedrückt - in drei Abschnitte einteilen: das Herz, die Arterien und die Venen. Vom Herzen aus wird sauerstoff- und nährstoffreiches Blut über ein weit verzweigtes Netz von Arterien zu allen Körperzellen gepumpt. In den Endverzweigungen des Gefäßsystems, den sogenannten Kapillaren, erfolgt der Austausch von Sauerstoff und Nährstoffen an die Zellen. Die vom Körper verbrauchten Stoffwechselschlacken sowie das sauerstoffarme Blut werden aufgenommen und über die Venen wieder zum Herzen zurücktransportiert. Vom Herzen wird es zur Lunge gepumpt, wo es mit Sauerstoff neu angereichert wird und danach wieder zum Herzen zurückfließt. Damit ist der Kreislauf geschlossen.

Das Blut wird vom Herzen über Arterien (rot) in den Körper gepumpt. Die Aufgabe der Venen (blau) ist es, das verbrauchte Blut entgegen der Erdanziehungskraft zurück zum Herzen zu transportieren. Das Herz übernimmt hierbei die Aufgabe einer Druck-Sog-Pumpe.

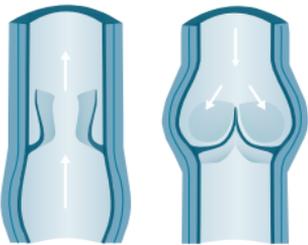
Neben der rhythmischen Bewegung des Herzens und der Bewegung des Brustkorbes spielt die Muskulatur im Körper eine wichtige Rolle beim Rücktransport des Blutes.



Blutkreislauf zum Herzen

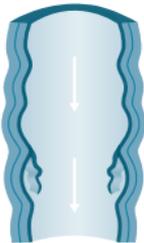
Die Venen und Venenklappen

Neben unterschiedlichen Muskelpumpen sind auch die sogenannten Venenklappen für den Rücktransport des Blutes zum Herzen wichtig. Sie sind Teile der Innenauskleidung der Venen und können sich nur herzwärts öffnen, so dass das Blut nur in diese Richtung fließen kann. In den Sog- und Druckpausen schließen sich die Venenklappen, somit kann das in den Venen stehende Blut nicht mit der Erdanziehungskraft in die Beine zurückfließen.



Funktion der Venenklappen

Bei gesunden Beinen sind die Venenwände glatt und elastisch. Sie können sich den Druckveränderungen innerhalb der Vene gut anpassen.



Beschädigte Venenklappen

Bei Betätigung der Beinmuskulatur öffnen sich die Venenklappen herzwärts und das Venenblut kann zum Herzen transportiert werden. Bei Erschlaffung der Muskulatur schließen die Klappen und verhindern ein Zurückfließen des Blutes ins Bein hinein.

Sind die Venenwände im Rahmen eines Krampfaderleidens oder nach einer Thrombose geschädigt, so können sich die Venen erweitern und die Venenklappen können schließunfähig werden. In aufrechter Körperhaltung kann dann das Venenblut im Bein zurückgestaut werden. Dies führt zunächst zu Schwerkeregefühlen und Müdigkeit der Beine nach längerem Stehen und Sitzen, später zu Wasseransammlungen im Gewebe und zuletzt zu Ernährungsstörungen der Haut bis hin zum sogenannten „offenen Bein“.

Erscheinungsformen von Venenkrankheiten

Besenreiser:

- Dies sind Erweiterungen der feinen Haargefäße unter der Hautoberfläche.

Varikose:

- Bezeichnung für erweiterte, oberflächliche Venen mit defekten Klappen (Krampfadern); Krampfadern werden Varizen genannt.

Tiefe Beinvenenthrombose:

- Verschluss tiefer Venen durch ein Blutgerinnsel (Gefahr der Lungenembolie).

Lungenembolie:

- Verschleppung von Blutgerinnseln in die Lunge.

Oberflächliche Venenentzündung:

- Entzündung und Gerinnselbildung in einer oberflächlichen Vene, insbesondere in einer Krampfader.

Postthrombotisches Syndrom:

- Zustand nach tiefer Beinvenenthrombose mit Schädigung der tiefen Venen.

Chronische venöse Insuffizienz (CVI):

- Die Folge von Venenkrankheiten wie Varikose und Thrombose am Bein in Form von Schwellung, Hautverfärbung und Verhärtung oder Unterschenkelgeschwüren.

Ulcus cruris:

- Die schwerste Form der chronisch venösen Insuffizienz, da das Gewebe auf Dauer nur unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Dies führt im schlimmsten Falle zum Absterben des Gewebes - ein Unterschenkelgeschwür entsteht.

Aufgrund der unterschiedlichen Ausprägungsarten der Venenerkrankungen muss zur richtigen Einordnung der Beschwerden und zur Behandlung in jedem Falle ärztliche Hilfe herangezogen werden.

Ursachen und Risikofaktoren von Venenleiden

Vererbung

Die Venenschwäche wird häufig vererbt. Oft ist ein schwaches Bindegewebe hierfür verantwortlich. Das Bindegewebe von Frauen ist meist aufgrund der hormonellen Situation sehr locker und schützt schlechter vor einer Überdehnung der Venen. Jedoch leiden auch Männer erblich bedingt an Venenerkrankungen.

Bewegungsmangel

Langes Stehen und Sitzen inaktivieren die Muskel-pumpen, so dass sich das Blut in den Beinen staut und sich die Venen immer mehr ausweiten. Auch bei langen Reisen, wie beispielsweise Auto-, Bahn- und Flugreisen, werden die Venen stark belastet.

Alter

Bei Menschen nimmt die Elastizität der Venenwände mit zunehmendem Alter ab. Damit steigt das Risiko eine Venenerkrankung zu bekommen.



Weitere Ursachen und Risikofaktoren sind:

- Beengende, einschnürende Kleidung
- Hochhackige Schuhe/ "Plateau"-Schuhe
- Übergewicht
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Heiße Bäder und lange Sonneneinstrahlung
- Übermäßige Sauna-/ Solarienbenutzung



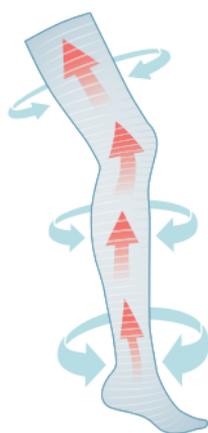
Schwangerschaft: doppelte Belastung für die Venen

Das Venensystem ist in der Schwangerschaft einer zweifachen Belastung ausgesetzt. Zum einen müssen die Venen ein vermehrtes Blutvolumen bewältigen, zum anderen beeinflusst der erhöhte Progesteronspiegel die Venenfunktion. Dieses Hormon bewirkt eine Erschlaffung des Bindegewebes zur Vorbereitung auf die Geburt - aber auch das Bindegewebe in den Beinen wird dabei lockerer. Gleichzeitig stellt die vergrößerte Gebärmutter im Beckenbereich eine Behinderung des venösen Rücklaufs des Blutes dar. Häufig treten erste Besenreiser oder Krampfadern auf, die sich jedoch nach der ersten Schwangerschaft oft, zumindest teilweise, zurückbilden. Bei weiteren Schwangerschaften erhöht sich das Risiko der Venenerkrankung.

Vorbeugende Maßnahmen in der Schwangerschaft sind deshalb so besonders wichtig, weil in dieser vergleichsweise kurzen Zeit den Venenbeschwerden in späteren Jahren wirksam vorgebeugt werden kann. Um den venösen Beschwerden während der Schwangerschaft entgegenzutreten, bietet Ihnen das **JOBST® Medical LegWear-Programm** umfangreiche Versorgungsmöglichkeiten an.

Kompression: Das Mittel der Wahl

Kompression ist die Basis jeder Venenbehandlung. Durch medizinische Kompressionsstrümpfe wird das Gewebe von außen komprimiert und so die Funktion der Muskelvenenpumpe unterstützt. Der Blutfluss normalisiert sich, die Venenklappen können wieder besser schließen und die typischen Beschwerden, wie beispielsweise schwere und schmerzende Beine, klingen ab. Voraussetzung ist, dass die vom Arzt verordneten Kompressionsstrümpfe konsequent getragen werden. Damit wird verhindert, dass sich Blut überhaupt erst in den Venen stauen kann.



Die Kompressionsbehandlung eignet sich zudem sehr gut als vorbeugende Maßnahme bei schweren, geschwollenen und müden Füßen, Knöcheln und Beinen. Sie wird auch nach einer Verödung oder operativen Entfernung von Krampfadern eingesetzt. Fragen Sie Ihren Arzt. Er gibt Ihnen gerne detaillierte Auskunft über die Anwendungsmöglichkeiten von Kompressionsstrümpfen.

Mit medizinischen Kompressionsstrümpfen werden die Venen genau dort unterstützt, wo sie am meisten Hilfe benötigen: von der Fessel an aufwärts. Die Blutzirkulation im Bein wird somit spürbar verbessert. Je nach Ausprägung des Venenleidens stehen Ihnen unterschiedliche Ausführungen in verschiedenen Kompressionsklassen (1-4) zur Verfügung. Um eine wirkungsvolle Behandlung des Venenleidens zu ermöglichen, verordnet Ihnen Ihr Arzt die richtige Kompressionsklasse.

Der Kompressionsstrumpf: Die individuelle Behandlung

Das JOBST® Medical LegWear-Programm

Das JOBST Medical LegWear-Programm bietet Ihnen eine umfassende Auswahl an Größen, Ausführungen und Farben, so dass Sie keine Kompromisse hinsichtlich Tragekomfort und modischer Eleganz eingehen müssen.



JOBST® UltraSheer

JOBST UltraSheer ist die perfekte Kombination aus Tragekomfort, stilvoller Eleganz und medizinischer Kompression. Die beispiellose Transparenz garantiert elegante und glänzende Auftritte und fördert so erheblich die Patienten-Compliance. Die hervorragende Passform und das optimierte An- und Ausziehverhalten sorgen für einen angenehmen Tragekomfort. Einfach nur schön: das modische Farbkonzept mit topaktuellen Farben in brillanter Optik.

- **JOBST UltraSheer ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar.**



JOBST® Opaque

Dieser Kompressionsstrumpf setzt Maßstäbe bei Tragekomfort, Compliance und Haltbarkeit: Hochwertige Garne und eine innovative Strickkonstruktion machen JOBST Opaque insbesondere auf der Innenseite extrem weich. Das innovative Aquarius-Garn nimmt Feuchtigkeit schnell auf und leitet diese über spezielle Mikrokanäle an die Außenseite des Strumpfes - für ein angenehmes Hautklima.

- **JOBST Opaque ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar.**



JOBST® forMen

Die von Männern gewünschte Produktlinie JOBST forMen verbindet mit ihren Modellen Ambition und Explore hohen Tragekomfort mit medizinisch wirksamer Kompression und ist optisch nicht von einem normalen Herrenstrumpf zu unterscheiden. Ein Material-Mix aus natürlichen und synthetischen Fasern reguliert aktiv den Feuchtigkeitshaushalt.

- **JOBST forMen ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar.**



JOBST® Classic

Die passende Lösung für Sie und Ihn. Es gibt JOBST Classic auch im klassischen Rippdesign - speziell für die Business-Garderobe von Männern. Das elastische Active-Comfort-Garn mit LYCRA® macht das Anziehen besonders leicht und sorgt für den hohen Tragekomfort. Widerstandsfähiges Gestrick und speziell verstärkte Belastungszonen erhöhen die Haltbarkeit und der Microtherm-Effekt sichert den raschen Feuchtigkeitstransport.

- **JOBST Classic ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 2 und 3 verfügbar.**



JOBST® Bellavar®

JOBST Bellavar ist der robuste Kompressionsstrumpf - ideal bei starken Venenerkrankungen und leichten bis mittleren Ödemen. Das strapazierfähige, stabile Gestrick stützt und formt therapiegerecht jedes Bein. JOBST Bellavar bietet dank seines hohen Arbeitsdrucks den Patienten beim Tragen maximale Wirksamkeit und Therapiesicherheit.

- **Als Maß- und Standardversorgung in den Kompressionsklassen 2 und 3 erhältlich.**



JOBST® Elvarex®

Flachgestrickter Kompressionsstrumpf mit Naht für die ideale Passform bei Bein-, Arm- und Handversorgungen. Das grobmaschige, atmungsaktive Elvarex-Gestrick ist von besonders

haltbarer Qualität und gewährleistet eine effektive Behandlung von Lymph- und Venenerkrankungen.

- **JOBST Elvarex ist in allen Kompressionsklassen erhältlich.**

Weitere Flachstrickqualitäten aus dem JOBST Medical LegWear-Programm sind JOBST Elvarex Soft (Arm- und Beinversorgungen) und die nahtlosen Handschuhe und Zehenkappen von JOBST Elvarex Plus und JOBST Elvarex Soft Seamless.

Für zusätzliche Informationen zum Kompressionsstrumpf-Angebot von BSN-JOBST steht Ihnen Ihr Fachhändler gerne zur Verfügung.

Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Neben der Behandlung mit medizinischen Kompressionsstrümpfen können Venenerkrankungen zusätzlich auch mit anderen Therapieformen behandelt werden:

- physikalische Therapie mit Anwendung von Wasser als Hilfs- und Heilmittel
- Bewegungstherapie
- medikamentöse Therapie mit Anwendung von Medikamenten zur Behandlung von Venenbeschwerden
- Veröden (Sklerosierung) kleinerer Krampfadern
- Venenstripping als chirurgisches Entfernen erkrankter Venen

Venenleiden - Tipps für jeden Tag!

Ihre Venen leisten Tag für Tag sehr viel. Regelmäßiges Schwimmen, Wandern, Laufen oder Radfahren unterstützt die Venen und tut den Beinen und dem Körper gut. Es sind nur einige goldene Regeln, die für ein venengesundes Leben zu beachten sind:

- So oft wie möglich Sport treiben
- Langes Stehen und Sitzen vermeiden
- Lockerungsübungen mit den Beinen machen
- Beine so oft wie möglich hochlegen
- Extreme Hitze durch Sonne, Sauna oder Solarium vermeiden
- Keine engen oder hohen Schuhe tragen
- Auf einengende Kleidung verzichten
- Die Beine mindestens einmal täglich mit angenehm kühlem Wasser ab duschen
- Auf ballaststoffreiche Ernährung achten und ausreichend trinken
- Überflüssige Pfunde abbauen

Ihr persönliches Gymnastik-Programm: Fit-auf-den-Beinen Poster

Wenn Sie noch mehr für Ihre Venen tun wollen, fordern Sie unser Poster „FIT-AUF-DEN-BEINEN“ mit verschiedenen Venengymnastik-Übungen an.

Kontaktieren Sie einfach unseren Patienten-Support unter Telefonnummer 02822 / 6939009 oder über die Email servicejobst@essity.com. Auf unserer Webseite www.jobst.de erreichen Sie unseren Support ebenfalls über den Live Chat unten rechts auf der Seite. Sie erhalten dann in Kürze Ihr persönliches Venengymnastik-Poster.



Venen-Test der Deutschen Venen-Liga e.V.

Der Verdacht auf eine Venenkrankheit kann unter Berücksichtigung verschiedener Faktoren erhärtet werden. Beantworten Sie einfach die untenstehenden Fragen. Sind mehr als drei Fragen mit „ja“ beantwortet, sollten Sie bei Beschwerden Kontakt mit Ihrem Hausarzt aufnehmen.

1. Sind Sie älter als 50 Jahre? ja nein
2. Sind bei Ihren Eltern oder Geschwistern Krampfadern bekannt? ja nein
3. Hatten Sie eine oder mehrere Schwangerschaften? ja nein
4. Haben Sie eine stehende Tätigkeit? ja nein
5. Haben Sie eine sitzende Tätigkeit? ja nein
6. Treiben Sie wenig Sport? ja nein
7. Haben Sie abends müde, schwere Beine? ja nein
8. Haben Sie manchmal geschwollene Füße/Beine? ja nein
9. Haben Sie Besenreiser? ja nein

Die Deutsche Venen-Liga

Die Deutsche Venen-Liga e.V. versteht sich seit ihrer Gründung 1988 durch einen Betroffenen als Patientenhilfsorganisation. Ziele des gemeinnützigen Vereins sind die Beratung und Aufklärung über Ursachen, Folgen und Therapiemöglichkeiten von Venenerkrankungen, um so die wachsende Zahl von Patienten möglichst frühzeitig qualifizierten Versorgungsstrukturen zuzuführen.

Kontakt:

Deutsche Venen-Liga e.V. · Hauptgeschäftsstelle
Sonnenstraße 6 · 54864 Bad Bertrich
Tel.: 0 26 74 / 14 48 · Fax: 0 26 74 / 91 01 15
info@venenliga.de · www.venenliga.de



Glossar

Immer diese Fremdwörter - was war das noch mal?

Arterie

Gefäß, das das sauerstoffangereicherte Blut vom Herzen in den gesamten Körper transportiert

Besenreiser

Feinverzweigte, oberflächliche Venenerweiterungen am Bein, die vom Aussehen her einem Reisigbesen ähneln

Drainage

Hauptfunktion des venösen Gefäßsystems. Rückführung des sauerstoffarmen Blutes über das Herz zur Lunge; Abtransport von Gewebewasser

Kompression

Das A und O in der Behandlung von Venenerkrankungen. Durch den Druck, den die Kompression auf das Gewebe ausübt, werden erweiterte Venen wieder zusammengepresst. Die Venenklappen schließen durch den Druck von außen wieder besser; der Blutrücktransport beschleunigt und verbessert sich. Das Einsickern von Flüssigkeit durch die Venenwände ins Gewebe (= Ödeme) wird verhindert

Kompressionsstrümpfe

Medizinisch wirksamer, längs- und querelastischer Strumpf, erhältlich in verschiedenen Ausführungen und Kompressionsklassen. Durch die spezielle Herstellung wird vom Strumpf ein Kompressionsdruck mit abnehmendem Druckverlauf, von der Fessel bis zur Leiste, auf das Bein ausgeübt

Ödem

Vermehrte Flüssigkeitsansammlung (Schwellung) im Körpergewebe, z. B. in den Beinen

Phlebitis

Venenentzündung

Phlebologie

Lehre von den Venen

Sklerosierung

Verödung von oberflächlichen Krampfadern

Stripping

Operative Entfernung kranker Venen aus den Beinen

Thrombose

Bildung eines Blutgerinnsels in den Blutgefäßen

Ulcus cruris

Unterschenkelgeschwür, offenes Bein

Varikose

Ausgedehnte Krampfaderbildung

Varizen

Krampfadern, knotenförmige Ausweitungen und Schlingelungen von Venen

Vene

Blutgefäß, das das Blut zum Herzen zurückleitet

Venenklappen

In den Venen gelegene Klappen, die als Einwegventile funktionieren und sich dabei nur dem zum Herzen gerichteten Blutstrom öffnen

Veröden

Verschluss einer kranken Vene durch Sklerosierung

JOBST® Patientenratgeber Venenerkrankungen

Mit freundlicher Empfehlung
überreicht durch:



JOBST®,
an Essity brand

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein

www.jobst.de
www.lymphcaredeutschland.de
Tel +49 2822 / 607-100
Fax +49 2822 / 607-199