

1. Definition:

Bei der venösen Insuffizienz bestehen Abflussstörungen des Blutes, meist aus den Beinen. Verursacht wird diese Störung nach einer Thrombose, Venenentzündung, nach Verletzungen, lang anhaltenden stehenden Tätigkeiten, Östrogentherapie, der „Pille“, Übergewicht, Krampfaderleiden oder durch familiäre Veranlagung.

Dadurch werden die Venenklappen der tiefen, oberflächlichen Venen und der Verbindungsvenen geschädigt. Das Blut sackt ins Bein zurück, es wird nicht vollständig zum Herzen zurückgepumpt. Dadurch werden die Venen erweitert, die Venenwand wird dünner und es können Plasma, rote Blutkörperchen, Fibrinogen (wird zu Fibrin) und Eiweiß ins nachstehende Gewebe austreten. Das Bein wird **dick**, es entsteht ein Ödem. Die roten Blutkörperchen zerfallen im Gewebe, dadurch entstehen mit der Zeit die braunen Flecken am Unterschenkel.

Das Fibrin bildet eine feste Manschette um die Venen, das Gewebe in diesem Gebiet wird mit Sauerstoff und Nährstoffe unterversorgt und kann absterben. Dann entsteht ein **offenes Bein**, also ein Ulcus cruris venosum.

Beim Gehen wird durch die Muskeln das Blut der tiefen Venen zum Herzen zurückgedrückt. Bei der Entspannung entfalten sich die tiefen Venen wieder und saugen dadurch das Blut aus den oberflächlichen Venen durch die Verbindungsvenen in die Tiefe. Das nennt sich Muskelpumpe. Das funktioniert bei der chronisch venösen Insuffizienz, abgekürzt CVI, nur noch eingeschränkt, deshalb sind die Kompressionsstrümpfe überaus wichtig. Die Kompressionsstrümpfe unterstützen die Muskelpumpe mit Gegendruck von außen.

Deshalb ist es sehr wichtig die Kompressionsstrümpfe ein Leben lang zu tragen und sich damit viel zu bewegen.

2. Auf was muss ich besonders achten ?

Sollten Sie an einem Ulcus cruris venosum (offenes Bein) leiden, dann kann es nur unter einer konsequenten Kompressionstherapie und einer guten Verbandstechnik abheilen:

- morgens vor dem Aufstehen die Kompressionsstrümpfe anziehen
- wenn nicht gleich möglich, dann evtl. Beine kalt ab duschen und/oder die Beine für ca. ½ Std. hoch lagern
- viel Bewegung, damit die Muskelpumpe und Gelenkpumpe beansprucht wird
- besser gehen und liegen als stehen und sitzen
- wenn möglich mehrmals am Tag Beine hochlegen
- Beine beim Sitzen nicht überkreuzen
- wenn möglich keine Fußbodenheizung
- Füße nicht zu warm einpacken, das erweitert die Venen zusätzlich, Sauna, Sonnenbad, heiße Bäder und Fußbäder vermeiden
- Haut gut pflegen, eincremen, bei trockener Haut mit Harnstoffzusatz
- besondere Hautpflege nach einer eingeeilten Spalthauttransplantation, z.B. Panthenol
- wenn möglich mit erhöhtem Fußende schlafen z.B. Venenkissen
- auf ausgewogene Ernährung (eiweiß- und vitaminreich) und ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- keine einengende Kleidung z.B. Unterwäsche

Jedes Jahr können Ihnen vom Hausarzt zwei Paar Kompressionsstrümpfe verordnet werden!