

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat festgestellt, dass Sie an Krampfadern bzw. an Thrombosen leiden. Wahrscheinlich haben Sie bereits über einen gewissen Zeitraum Beschwerden verspürt, ehe Sie konkret wussten, welche Ursachen zugrunde liegen.

Hier geben wir Ihnen wichtige Hinweise, wie Sie sich am besten vor einem Fortschreiten der Erkrankung schützen bzw. Ihre Beschwerden lindern können.



Das tut Ihnen gut !

- Duschen Sie die Beine, vor allem die Füße und Unterschenkel, so oft wie möglich kühl ab. Die optimale Wassertemperatur liegt bei 16°C. Vorsicht: Bei Herzschwäche oder Arthrose der Füße sollten Sie vorher den Hausarzt fragen.
- Treiben Sie Ausdauersport wie Laufen, Radfahren und Schwimmen.
- Lagern Sie bei Schwellungen die Beine nachts etwas höher. Dazu sollte das Fußende des ganzen Bettes hochgestellt werden. Wenn Sie nur einen Keil unter die Waden legen, wird das Knie zu sehr gestreckt.
- Trinken Sie täglich, vor allem in der warmen Jahreszeit, mindestens zwei Liter Flüssigkeit.
- Tragen Sie bequemes Schuhwerk mit flachen Absätzen und gehen Sie öfter mal barfuß.
- Messen Sie, wenn möglich, morgens und abends die Beinumfangs am Knöchel und an der Wade. Führen Sie Buch über Ihre Tätigkeiten, das Wetter usw. Auf diese Weise erkennen Sie wann Ihre Beine am stärksten anschwellen bzw. was Ihren Beinen am besten bekommt.

Das schadet Ihnen!

- Sonne und Temperaturen über 28°C. Benutzen Sie keine Wärmflaschen. Auch heiße Bäder oder Saunabesuche sind nicht zu empfehlen.
- Langes Sitzen, vor allem im Auto und Flugzeug, oder Stehen. Laufen Sie zwischendurch immer ein paar Schritte. Machen Sie zusätzlich ein paar kleine Bewegungsübungen wie den Zehenspitzenstand.
- Häufiges, schweres Heben, Kraftsport, Kegeln usw. ist nicht gut für Sie. Auch Pressen, z.B. wegen harten Stuhlgangs, sollten Sie vermeiden.
- Wählen Sie keine Sportarten, bei den Sie sich leicht verletzen könnten.
- Verzichten Sie auf hohe Absätze. Jeder Zentimeter mehr schadet ihren Venen.

Wichtig !

- Hören Sie mit dem Rauchen auf! Es schadet den Gefäßen.
- Nehmen Sie Medikamente (auch die Anti-Baby-Pille) nur nach vorheriger Rücksprache und unter laufender Kontrolle Ihres behandelnden Arztes.
- Bei neu auftretenden Beschwerden, wie anhaltendem Muskelkater der Beine, Husten, Atemnot oder Schwindel über mehr als zwei Tage, sollten Sie dringend einen Arzt aufsuchen.
- Vorsicht bei wissenschaftlich nicht untersuchten Therapiemethoden: z.B. Eigenbluttherapie, Sauerstoffbehandlung

