

PfiFf-Themenblatt Nr. 1a

Chronisch venöse Insuffizienz (CVI) Selbstpflege/Prävention

Wie können Sie Ihr Krankheitsbild positiv beeinflussen?

Es gibt eine Menge an Möglichkeiten, was Sie aktiv tun können.

1. Allgemeines

- **Bitte tragen Sie regelmäßig die von Ihrem Arzt verordneten Kompressionsstrümpfe oder den Kompressionsverband** (siehe Themenblatt Nr. 1).
- Falls Sie rauchen, versuchen Sie aufzuhören.
- Falls Sie übergewichtig sind, versuchen Sie abzunehmen um Ihre Venen, Muskeln und Gelenke zu entlasten.
- Vermeiden Sie Temperaturen von über 28 Grad.
Also keine Saunabesuche, keine Wärmflasche, keine langen Bäder, da diese für eine Weiterstellung der Venen sorgen.
- Versuchen Sie nicht schwer zu Tragen oder zu Heben, dies belastet Ihre Venen.
- Vermeiden Sie es, einschnürende Kleidung/Socken/Strümpfe zu tragen, da diese die Durchblutung stören.
- Kaufen Sie sich Ihre Schuhe abends. Die Beine sind abends geschwollener, dadurch passen die Schuhe tagsüber besser.
Tragen Sie eher flache Schuhe um den Fuß besser abrollen zu können.
- Lagern Sie Ihre Beine öfter am Tag über dem Herzniveau, dies unterstützt den venösen Rücklauf. Hier reichen schon 15 cm. Sie können hierfür ein Kissen unter die Beine legen oder das Fußteil erhöhen.
- Wenn es Ihnen möglich ist, waschen Sie Ihre Beine mehrmals täglich kalt ab oder führen Sie kühle, weiche Abduschungen von unten nach oben durch. Bitte immer mit kühlerem Wasser aufhören.

Tipp: Im Sommer Handtücher aus der Tiefkühltruhe auf die Beine legen oder mit Wasser besprühen. Dies geht auch bei vorhandener Kompression.

2. Hautpflege

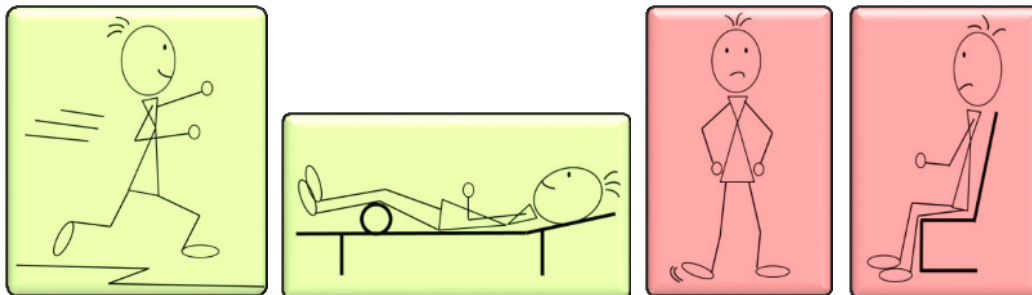
- Waschen Sie Ihre Beine mit PH-neutraler Seife/Duschgel, damit die natürliche Hautschutzfunktion geschützt wird.
- Tupfen Sie die Haut an Ihren Beinen vorsichtig ab. Starkes Rubbeln kann zu Mikroverletzungen führen und den Weg für Bakterien öffnen.
- Führen Sie eine täglich angepasste Hautpflege durch, z. B. mit rückfettenden feuchtigkeitsspendenden harnstoffhaltigen Produkten (5%-10%). Viel hilft nicht viel.

Tipp: Wasser-in-Öl (W/O)-Präparate schützen die Haut besser als Öl-in-Wasser (O/W)-Präparate!

- Nutzen Sie keine Hautpflegeprodukte mit Farb-, Duft- und/oder Konservierungsstoffen. Diese Produkte können Allergien fördern.

3. Bewegung

- Beachten Sie die Formel: „**Lieber Laufen** und **Liegen** als Sitzen und Stehen.“



Bilder: Peter Troff

- Entscheiden Sie sich bewusst für das Treppensteigen und ignorieren Sie Rolltreppen und Fahrstühle.
- Versuchen Sie sich jeden Tag eine halbe Stunde lang zu bewegen z. B. Fahrradfahren, Walken, Wandern. **Wenn Ihnen das aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, sind auch mehrmals täglich kleine Schritte in der Wohnung erfolgsunterstützend.**
- Versuchen Sie eine halbe Stunde am Tag Venentraining durchführen.

Wir haben für Sie im **Themenblatt 1b** ein paar ergänzende Übungen aufgeführt, welche sich gut in den Alltag einbauen lassen.