

PfiFf-Themenblatt Nr. 1b

Chronisch venöse Insuffizienz (CVI) Bewegungsübungen/Prävention

Es gibt eine Menge an Möglichkeiten, was Sie aktiv tun können um den venösen Rückfluss anzuregen.

Tipp: Versuchen Sie eine halbe Stunde am Tag Venentraining durchführen, z. B. auch durch Spazieren gehen, am besten einen leichten Berg hinauf. Mit Musik und zu zweit macht dies immer mehr Spaß, also versuchen Sie Ihre Angehörigen zu motivieren.

- **Den Takt mit dem Fuß auf dem Boden mitklopfen**

Wirkung:

Durch diese Übung wird die Wadenpumpe angeregt. Der venöse Rückfluss wird gefördert.

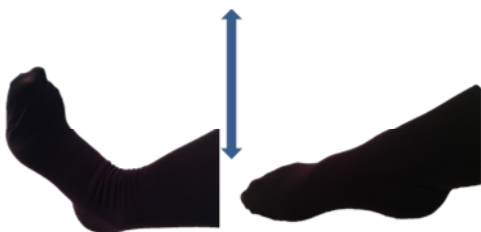
- **„Zehenstand“: Auf die Zehen stellen oder „wippen“, so lange und häufig wie möglich, **Achtung: Bitte am Tisch oder Stuhl festhalten!****



Wirkung:

Die Blutgefäße (arteriell und venös) werden an- und entspannt, der Blutkreislauf in den Beinen wird dadurch angeregt und beschleunigt.

- **Im Liegen die Füße anziehen und strecken**



Wirkung:

Es findet eine Verengung der in der Unterschenkelmuskulatur tief eingebetteten Venen statt. Die Wadenpumpe wird angeregt, dadurch wird der venöse Rückfluss gefördert.

- **Zehen spreizen oder krümmen bzw. mit den Füßen nach etwas greifen**



Wirkung:

Durch diese Übung wird die Fußmuskulatur aktiviert, wodurch der Abbau von Wassereinlagerungen auf dem Fußrücken unterstützt wird.

- **„Fußwippen“: Im Stehen das Gewicht abwechselnd auf die Zehenspitzen und Fersen verlagern (Wippen), **Achtung: Bitte am Tisch oder Stuhl festhalten!****



Wirkung:

Es erfolgt die Förderung des venösen Rückflusses durch die Aktivierung der Gelenk-Muskelpumpe. Diese Übung trainiert ebenfalls den Gleichgewichtssinn.

- **Igelball oder Flasche unter der Fußsohle hin- und herrollen, **Achtung: Bitte im Sitzen durchführen!****



Wirkung:

Die Fußreflexzonen werden angeregt, dadurch erfolgt eine Stimulation der Nerven.

Bilder: Roland Rippl