

Folgende Texte stehen im Rahmen der
Patienteninformation zur Verfügung:

Venen-Info Service:

- Funktion unserer Venen
- Praktische Ratschläge für Venenranke
- Venenprobleme in der Schwangerschaft
- Unterschied Kompression und Stütz
- Infos zu Kompressionsstrümpfen
- Infos zu Stützstrümpfen
- Tipps für Reisende – Thrombosegefahr?
- Ödeme – Hilfe, meine Beine schwellen an!
- Warum Venenprobleme immer schlimmer werden



Haben Sie noch Fragen?

Wenden Sie sich an Ihre Apotheke, den medizinischen Fachhandel,
die Fußpflegepraxis, oder direkt an uns.

COMPRESSANA GmbH

Böhmerwaldstraße 3 · D-93073 Neutraubling
Tel.: 0 94 01 / 9 22 60 · Fax: 0 94 01 / 92 26 20
www.compressana.de · service@compressana.de

überreicht durch:

Praktische Ratschläge für Venenranke



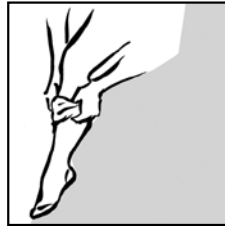
Ein spezieller
Informations-Service
von Compressana



Venen-Info-Service

Praktische Ratschläge für Venenranke

Schmerzende Beine am Feierabend – darüber klagen besonders Menschen, die ihre Arbeit vor allem im Sitzen oder Stehen ausüben. Durch den Bewegungsmangel wird die Wadenmuskulatur nicht ausreichend betätigt und pumpt das Blut nur unzureichend durch die Beinvenen. Wenn dann noch eine Veranlagung zu schwachem Bindegewebe hinzukommt, lassen die Folgen nicht lange auf sich warten: angeschwollene Knöchel, Besenreiser, Krampfadern. Sie sind Signale für eine Venenschwäche, die auf lange Sicht gefährlich werden kann. Das muss nicht sein. Schon durch das Befolgen einfacher Ratschläge kann man wirkungsvoll vorbeugen oder vorhandene Beschwerden lindern:



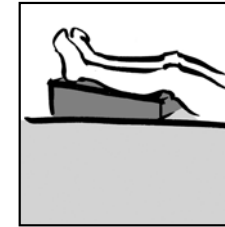
Bei der Arbeit unbedingt medizinische Kompressionsstrümpfe oder zumindest Stützstrümpfe tragen. Sie gleichen die Schwächen des Venensystems ohne Nebenwirkungen aus und sind, wie die aktuellen Modelle der Fa. Compressana zeigen, in angenehmen Materialien, verschiedenen Modifarben und Ausführungen erhältlich.



Bindegewebe durch Kneippgüsse stärken (duschen Sie - vor allem Füße und Unterschenkel – von unten nach oben mehrmals täglich kalt ab – nebenbei erfrischt das auch an heißen Tagen)



Auf locker sitzende Kleidung und bequeme Schuhe mit flachen Absätzen achten, damit der Blutfluss nicht zusätzlich behindert wird. Gehen Sie doch öfter barfuß!



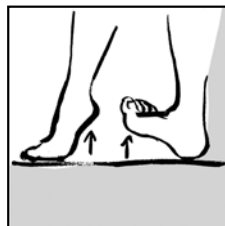
Regelmäßig Beine hochlagern, Schlafen Sie nachts mit hochgelagerten Beinen!



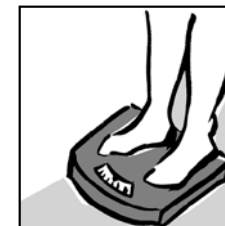
Auf entspanntes Sitzen achten (Füße nebeneinander, mit den ganzen Sohlen flach auf dem Boden)



Leichten Ausgleichssport treiben (z.B. Gymnastik, Gehen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen), viel Bewegung



Einfache Entstauungsübungen in den Berufsalltag einbauen (z.B. abwechselnd gleichzeitig auf Zehenspitzen und Fersen stellen oder Fußwippen, durch betontes Beugen und Strecken der Fußgelenke mit Abrollen, Zehenkreisen), Laufen Sie, wann immer es geht!



Zusätzliche Risikofaktoren vermindern: Übergewicht reduzieren, auf Alkohol verzichten, viel Trinken (stilles Mineralwasser, Kräutertee), Rauchen aufgeben, Pille absetzen, Hitze meiden (keine heißen Wannenbäder oder langes unbewegtes Liegen in der Sonne)