

A healthcare professional with blonde hair, wearing a white lab coat, is shaking hands with a patient with dark hair. The professional is smiling warmly at the patient. The background is a soft-focus indoor setting.

medi

Praktische Tipps für Venenpatienten

Eine Informationsbroschüre
mit persönlichem Übungsplan





medi World of Compression

Starke Marke. Umfassendes Produkt-Sortiment. Mehr Lebensqualität.

Die medi World of Compression: Wegweiser für die Zukunft mit über 65 Jahren Kompetenz im Bereich Kompression. Produkte mit höchstem Anspruch an Qualität, Innovation und Design. Vertrauen Sie auf erstklassige Verarbeitung sowie besonderen Tragekomfort.

Wohlfühl-Erlebnis und Lebensqualität

Rundum perfekt versorgt.

mediven Kompressionsstrümpfe werden auf Hightech-Niveau produziert, sind mit Wohlfühl-Eigenschaften ausgestattet und bieten ausgezeichneten Tragekomfort. Die medizinische Wirksamkeit wird dadurch auf sehr angenehme Weise erzielt. Das breite Zusatzsortiment rundet die Therapie ab.

Grundsätzliches

Die Bonner Venenstudie aus 2003 zeigt, dass Venenleiden eine Volkskrankheit ist.

Die Fakten der Bonner Venenstudie¹:

- 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland zeigen Veränderungen an den Beinvenen.
- Geschwollene Knöchel, schwere Beine am Abend, Besenreiser oder Krampfadern sind deutliche Anzeichen dafür.

Was unsere Venen leisten

Die Venen transportieren verbrauchtes Blut zurück zum Herzen. Da die Venen weniger Druck aushalten müssen als die Arterien, ist ihre Wand dünner. Um das Blut aus den Beinen entgegen der Schwerkraft zurück zum Herzen zu transportieren, ist das Venensystem auf verschiedene Hilfsmechanismen angewiesen.

Funktion der Venenklappen

Die Venenklappen arbeiten wie Rückschlagventile: Fließt das Blut durch den Druck der Muskelpumpen aufwärts, öffnen sie sich. Möchte das Blut aufgrund der Schwerkraft zurücksacken, schließen sich die Klappen.

Ist die Funktion der Venenklappen beeinträchtigt, können medizinische Kompressionsstrümpfe helfen. Durch den Druck des Strumpfes von außen wird die Funktion der Muskelpumpe unterstützt. Bei Bewegung spannt sich die Muskulatur an, die zwischen den Muskeln liegenden Venen werden zusammengepresst und die Venenklappen schließen besser.

Durch den exakt definierten Druckverlauf eines medizinischen Kompressionsstrumpfes wird der zielgerichtete Blutrückfluss gefördert.

¹ Rabe E et al. Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie. Phlebologie 2003;32:1-14.

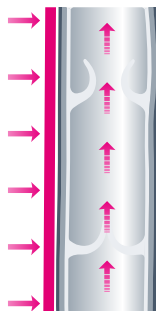
Medizinische Kompressionsstrümpfe sind eine Wohltat für die Beine.



Gesunde Vene
mit intakten
Venenklappen



Krankhaft
veränderte Vene
mit defekten
Venenklappen



Krankhaft
veränderte Vene
mit Kompressions-
strumpf

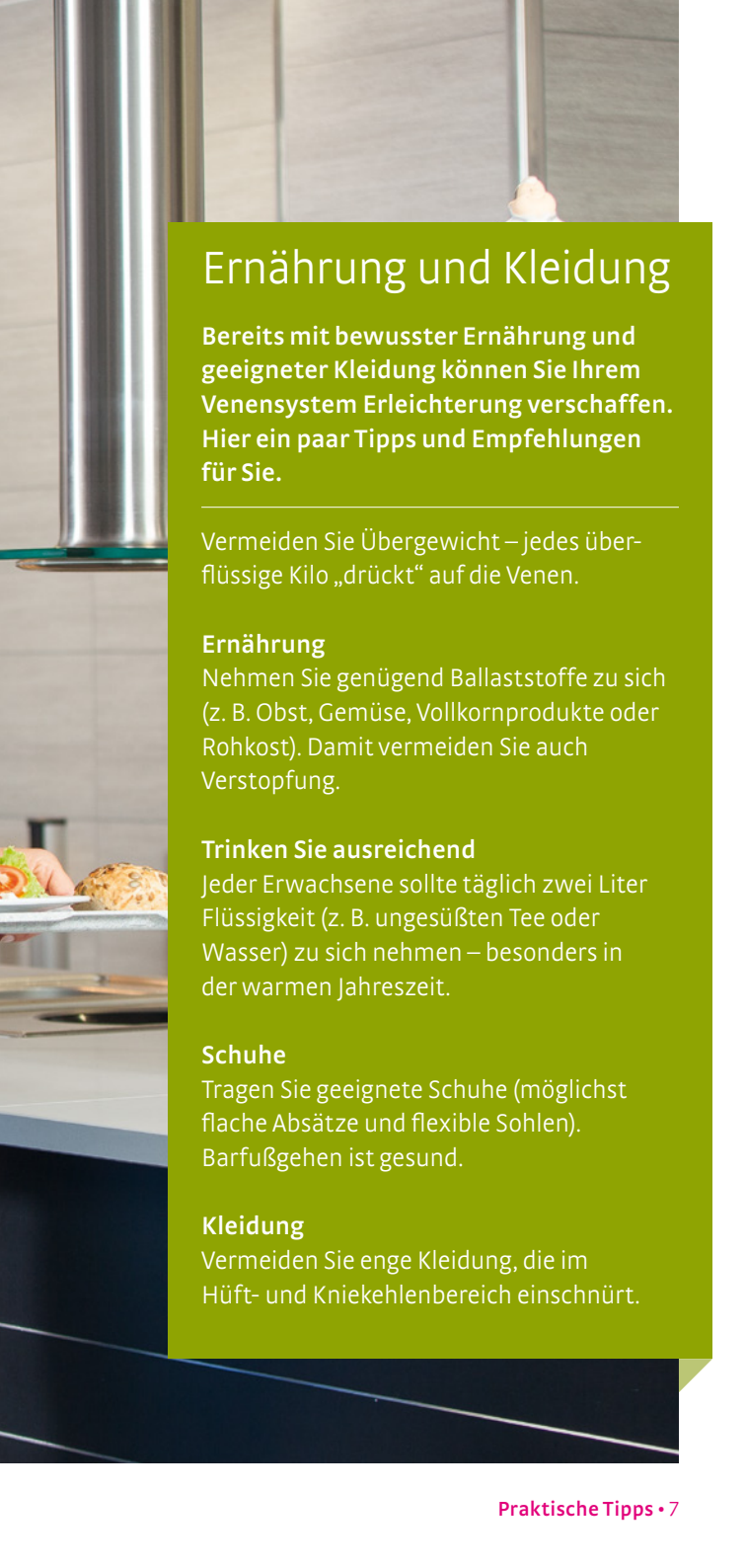
Mehr Wohlbefinden durch Kompression

Medizinische Kompressionsstrümpfe von heute sind sehr attraktiv und besitzen einen hohen Tragekomfort. Sie werden aus hautfreundlichen Materialien gefertigt und lindern Symptome wie schwere und schmerzende Beine.

Medizinische Kompressionsstrümpfe von medi sind:

- Attraktiv und vielfältig in der Farbauswahl
- Sehr gut hautverträglich (Öko-Tex Standard 100)
- Pflegeleicht (für Waschmaschine und Trockner geeignet)





Ernährung und Kleidung

Bereits mit bewusster Ernährung und geeigneter Kleidung können Sie Ihrem Venensystem Erleichterung verschaffen. Hier ein paar Tipps und Empfehlungen für Sie.

Vermeiden Sie Übergewicht – jedes überflüssige Kilo „drückt“ auf die Venen.

Ernährung

Nehmen Sie genügend Ballaststoffe zu sich (z. B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte oder Rohkost). Damit vermeiden Sie auch Verstopfung.

Trinken Sie ausreichend

Jeder Erwachsene sollte täglich zwei Liter Flüssigkeit (z. B. ungesüßten Tee oder Wasser) zu sich nehmen – besonders in der warmen Jahreszeit.

Schuhe

Tragen Sie geeignete Schuhe (möglichst flache Absätze und flexible Sohlen). Barfußgehen ist gesund.

Kleidung

Vermeiden Sie enge Kleidung, die im Hüft- und Kniekehlenbereich einschnürt.

Tipps für Beruf und Alltag

Es gibt viele Möglichkeiten, das Venensystem zu unterstützen beziehungsweise zu entlasten.

Hier finden Sie praktische Tipps für Beruf und Alltag:

Treppensteigen

Verzichten Sie nach Möglichkeit auf den Aufzug und nutzen Sie stattdessen die Treppe zur Venengymnastik.

Richtig sitzen

Versuchen Sie, die Unterseite der Oberschenkel möglichst wenig zu belasten. Lassen Sie die Beine nicht baumeln.

Auf der Stelle laufen

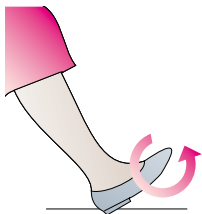
Sie arbeiten viel im Stehen? Laufen Sie zwischendurch einfach auf der Stelle. Sie können dabei weiterarbeiten und entlasten dennoch Ihre Venen.

Schweres Heben vermeiden

Durch schweres Heben wird das Blut nach unten gedrückt und die Venen werden zusätzlich belastet. Versuchen Sie, schweres Heben zu vermeiden und nutzen Sie einen Rollkoffer, zum Beispiel beim Einkaufen.

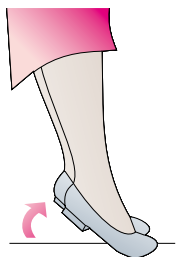
Mit diesen einfachen Übungen bringen Sie Ihr Venensystem in Schwung

Empfehlung: täglich 2x 10 Minuten



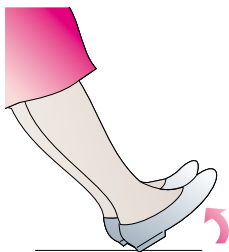
Fußkreisen

Die Füße abwechselnd rechts- und linksherum kreisen, abwechselnd beide in die gleiche und entgegengesetzte Richtung.



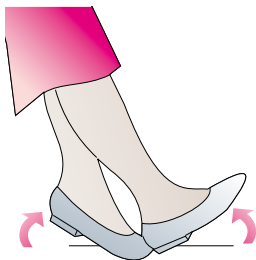
Zehenstandübung

Mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand gehen.



Zehenspitzen anziehen

Zehenspitzen zum Schienbein ziehen.



Fußwippen

Abwechselnd Ferse und Zehenspitze hochziehen.

Tipps für die Freizeit

Als Venenpatient sollten Sie auch Ihre Freizeit-Aktivitäten zugunsten Ihres Venensystems gestalten.

Dazu gehören vor allem geeignete Sportarten, das richtige Ausruhen und bestimmte Gymnastik-Übungen.

Sport

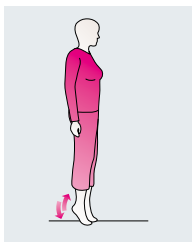
Empfehlenswert sind gleichmäßige, rhythmische Bewegungs- und Sportarten: Wandern, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Skilanglauf.

Ruhephasen

Ausruhen und Schlafen:

Legen Sie die Beine hoch, wenn Sie sich ausruhen.

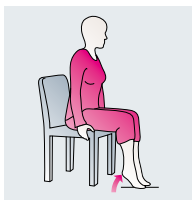
Gymnastik



Übung 1

Mit geschlossenen Beinen in den Zehenstand gehen und langsam wieder senken.

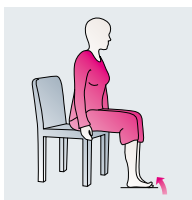
Übung bis zu 20 x wiederholen



Übung 2

Ruhig sitzend atmen, die geschlossenen Füße in den Zehenstand heben und wieder aufsetzen.

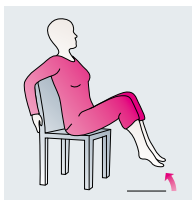
Übung bis zu 20 x wiederholen



Übung 3

Füße auf die Fersen stellen. Abwechselnd die rechte und die linke Fußspitze heben.

Übung bis zu 10 x wiederholen



Übung 4

Mit beiden Händen an der Stuhllehne festhalten. Die Beine mit den Zehen vom Boden abstoßen, einen Moment halten und langsam wieder aufsetzen.

Übung bis zu 10 x wiederholen

medi Surftipp

Weitere Übungen zur Venegy mnastik finden Sie auch unter www.medi.de/gesundheit/venegy mnastik.





Wärme und die Venen

Wärme und Wohlbefinden hängen oft zusammen. Für Ihr Venensystem kann Wärme – oder Hitze – jedoch eine zusätzliche Belastung sein. Durch Wärme dehnen sich Ihre Venen weiter aus und der Rücktransport des Blutes wird erschwert.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- Vermeiden Sie heiße Vollbäder.
Duschen Sie Ihre Beine lieber kalt ab.
Die Venen ziehen sich dadurch zusammen und der Rücktransport des Blutes zum Herzen wird unterstützt.
- Sonnen fühlt sich zwar gut an, aber es belastet auch das Venensystem.
Entspannen Sie sich lieber im Schatten.
Laufen Sie nach Möglichkeit auch barfuß im kalten Wasser.
- Sauna und Thermalbäder sind erlaubt.
Duschen Sie Ihre Beine im Anschluß unbedingt kalt ab. Fragen Sie Ihren Arzt, wie oft er die Besuche für sinnvoll erachtet.

Wo gibt es medizinische Kompressionsstrümpfe?

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind im medizinischen Fachhandel (z. B. Sanitätshaus) erhältlich. Dort erhalten Sie Infos zu den zahlreichen Varianten und Farben.

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind bei medizinischer Notwendigkeit auf Rezept erhältlich und werden bei Bedarf nach Maß gefertigt. Das geschulte Personal im Sanitätshaus nimmt Ihre Maße und berät Sie gerne.

Die Strümpfe werden im Anschluss individuell für Sie produziert. Schon nach wenigen Tagen können Sie sie im Sanitätshaus abholen.

Ihren medi Händler vor Ort finden Sie unter:
www.medi.de/haendlersuche



Die Vielfalt von medi



Unter dem Leitsatz „ich fühl mich besser“ entwickelt medi innovative Produkte, die Lebensqualität schenken. Die Leistungspalette umfasst medizinische Kompressionsstrümpfe, Produkte zur Therapie chronischer Wunden, Bandagen, Orthesen, Thromboseprophylaxestrümpfe, Kompressionsbekleidung sowie Schuh-Einlagen.

Mit der Sportmarke CEP bietet medi darüber hinaus funktionelle Produkte für unterschiedliche Sportarten – für mehr Leistung und Ausdauer sowie eine raschere Regeneration.

Besuchen Sie uns online

Entdecken Sie die vielseitige Welt von medi unter **www.medi.de** oder auf **Facebook, Instagram und YouTube!**



Therapie mit medizinischen Hilfsmitteln



medi bietet Patienten und Interessierten ein umfangreiches Informations-Angebot. Unter **www.medi.de** finden Sie allgemeine Informationen zu Krankheitsbildern, Therapiemöglichkeiten und medi Produkten.

Broschüren und Patientenratgeber

Weiterführende Informationen haben wir für Sie in speziellen Ratgebern thematisch aufbereitet. Diese können Sie schnell, kostenlos und umweltschonend unter **medi.biz/werbemittel** herunterladen.

Alternativ senden wir Ihnen die Infomaterialien auch gerne in gedruckter Form zu.

Ich bestelle Broschüren zu den Themen:

Venen- und Ödemtherapie

- ☐ Allgemeine Informationen zu Venenleiden
- ☐ Venentherapie für Männer und Frauen
- ☐ Schwangerschaftsratgeber
- ☐ Allgemeine Informationen zu Lymph- und Lipödem
- ☐ Therapiebegleiter Lymph- und Lipödem
- ☐ Therapiebegleiter chronische Wunden / offene Beine
- ☐ An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- ☐ Hautpflege für Kompressionsstrumpf-Träger

Kompressionsstrümpfe für venengesunde Beine

- ☐ mJ-1 Strümpfe für schöne und vitale Beine
- ☐ Reisestrümpfe / Reise-Thromboseprophylaxe

Orthopädische Hilfsmittel

- ☐ Ratgeber Osteoporose
- ☐ Ratgeber Rückentherapie
- ☐ Ratgeber Schulter
- ☐ Ratgeber Knieschmerz
- ☐ Ratgeber Kniearthrose
- ☐ Ratgeber Patellaspitzensyndrom
- ☐ Ratgeber Sprunggelenk / Bandverletzung
- ☐ Igli Carbon Einlagen

Sport

- ☐ CEP Sport-Strümpfe
- ☐ Sportbandagen

Newsletter

Unser Newsletter **medi post** informiert Sie regelmäßig kostenlos über Produkt-Neuheiten und interessante Tipps bei Venenleiden, Arthrose, Osteoporose oder Rückenschmerzen.

Einfach online abonnieren unter: www.medi.biz/post oder sich mit dieser Karte auf der Rückseite anmelden.

medi. ich fühl mich besser.

Meine Adresse

☐ Frau ☐ Herr

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

E-Mail*

Geburtsjahr**

* Pflichtfeld bei Newsletter / Informationen per E-Mail
** Optional

☐ Ja, ich möchte Informationsmaterial bestellen:

☐ per Post / ☐ per E-Mail

☐ Ja, ich melde mich zum medi post Newsletter an:

☐ per Post / ☐ per E-Mail

☐ Ja, ich stimme einer regelmäßigen Zusendung von personalisierten Produktinformationen per Post zu.

Datenschutzhinweis:

medi verarbeitet meine personenbezogenen Daten im Rahmen der Informationsmaterial-Bestellung bzw. der Newsletter-Abwicklung. Dies betrifft den medi post Newsletter und evtl. weitere, personalisierte Produktinformationen. medi gibt meine Daten nicht an unberechtigte Dritte weiter.

Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung jederzeit gegenüber medi ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Weitere Datenschutzhinweise unter www.medi.de/datenschutzhinweise.

0020494 / 04.2020

Das Porto
übernimmt
medi für Sie!

Deutsche Post 
ANTWORT

medi GmbH & Co. KG
Verbraucherservice
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

Datum, Unterschrift

Sie haben Fragen?

Unser Service-Team ist für Sie da:

Hotline +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr

Freitag 8.00 bis 14.00 Uhr

Oder per E-Mail: verbraucherservice@medi.de

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de



4 026398 206264

020494/04.2020