

VENEN GYMNASTIK MIT STRÜMPFEN



Übungen im Liegen

Übungen zur Vorbeugung gegen Krampfadern und andere Venenerkrankungen

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.

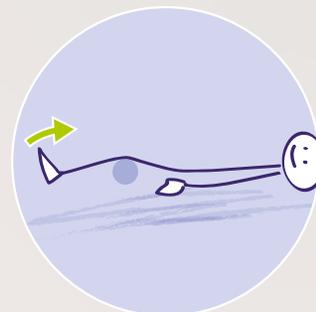
Mit diesen Übungen können Sie Venenbeschwerden mit wenig Aufwand effektiv vorbeugen.

Gerne berät Sie Ihr Arzt, Ihr Apotheker oder Ihr Fachgeschäft über die Möglichkeit zur Vorbeugung und Behandlung von Beinbeschwerden, Venenerkrankungen und Schwellungen.

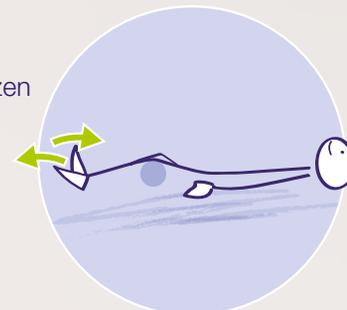
Die Kompressionstherapie ist Basistherapie für Venenerkrankungen und Ödemen.

COMPRESSANA ist Spezialist für dieses Thema und bietet das innovativste und attraktivste Sortiment an Stützstrümpfen, medizinischen Kompressionsstrümpfen, Reisestrümpfen und Sportkompressionsstrümpfen für Damen und Herren an.

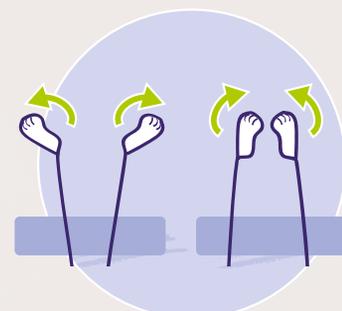
Legen Sie sich flach hin und lagern Sie die Beine auf einem Kissen oder einer Rolle. Ziehen Sie parallel beide Fußspitzen zum Körper. Wiederholen Sie die Übung 10x.



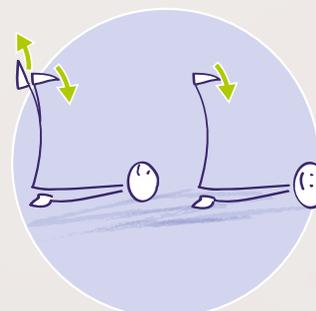
Ziehen Sie nun die Fußspitzen abwechselnd zum Körper, auch 10x wiederholen.



Lassen Sie die Füße auf dem Kissen liegen und drehen Sie sie vom Gelenk aus abwechselnd nach innen und nach außen. Wiederholen Sie diese Übung 10x.

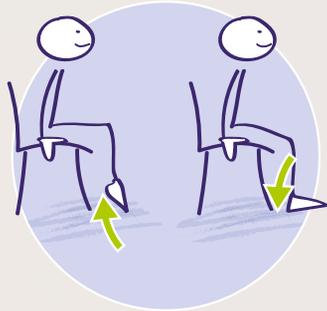


Als Nächstes heben Sie die Beine senkrecht in die Höhe. Nun ziehen Sie wieder die Fußspitzen 10x parallel zum Körper und 10x wechseln Sie zwischen rechts und links ab.



Übungen im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen und zügig wieder auf die Fußsohlen. 10x wiederholen.



Stellen Sie nun die Füße auf den Fersen auf. Heben Sie nun abwechselnd je 10x die rechte und die linke Fußspitze.



Halten Sie sich mit den Händen hinter dem Rücken am Stuhl fest. Stoßen Sie die Beine mit den Zehen vom Boden ab, halten Sie sie einen Moment in der Luft und setzen sie langsam wieder auf. 10x wiederholen.

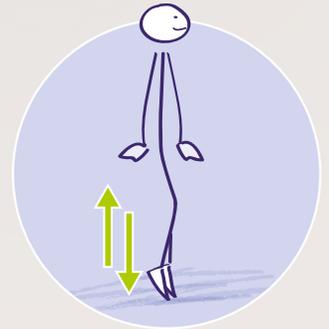


Spreizen Sie die Beine auseinander und lassen Sie die Füße kreisen – erst nach innen, dann nach außen. Je 10x wiederholen.

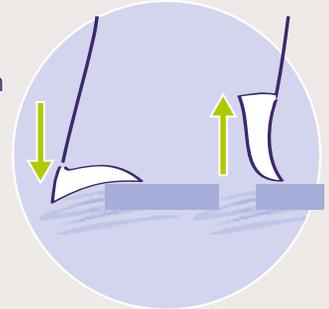


Übungen im Stehen

Gehen Sie mit geschlossenen Beinen 20x in den Zehenstand und langsam wieder absenken.



Stellen Sie sich mit den Zehen auf ein dickes Buch und strecken sich nach oben. Berühren Sie mit den Fersen 20x langsam den Boden.



Stellen Sie sich aufrecht hin, drücken Sie die Fersen nach oben und gehen einige Schritte auf den Zehenspitzen. Nach einer kurzen Pause wiederholen.



Gehen Sie nun einige Schritte auf den Fersen. Auch hier Wiederholung nach einer kurzen Pause.



Die Texte und Übungen zur Venengymnastik wurden mit freundlicher Empfehlung von eurocom e.V. zur Verfügung gestellt. In der eurocom sind die führenden europäischen Hersteller von medizinischen Kompressionsstrümpfen und orthopädischen Hilfsmitteln vertreten. COMPRESSANA ist Mitglied der eurocom.



Informationen zum
COMPRESSANA-Sortiment
finden Sie unter
www.compressana.de

Fast 90 % der deutschen Bevölkerung ist von Venenveränderungen betroffen. Hier ist das Ziel der eurocom, auf die Gefahren von Venenerkrankungen hinzuweisen und die Öffentlichkeit, Ärzte, Therapeuten, Krankenkassen und Gesundheitspolitiker über Nutzen und Wirkung der Kompressionstherapie zu informieren. Weitere Informationen der eurocom zum Thema Kompressionstherapie finden Sie unter <http://eurocom-info.de>

Stempel

Art.Nr. C103 09/2021

