



Venenprobleme in der Schwangerschaft aktiv lindern

Vier von zehn Frauen sind in der Schwangerschaft von Krampfadern betroffen. Mit jeder weiteren Schwangerschaft steigt das Risiko von Venenproblemen noch weiter an.

Viele Frauen leiden nicht nur während der Schwangerschaft unter den Beschwerden. Nicht selten bleiben deutliche Venenerweiterungen auch nach der Entbindung bestehen, die in der Folgezeit zu einem Fortschreiten des Krampfaderleidens führen.

Aktive Linderung kann durch Kompressionsstrümpfe oder -strumpfhosen erreicht werden, die auch vorbeugend gegen die Entstehung von Krampfadern schützen.

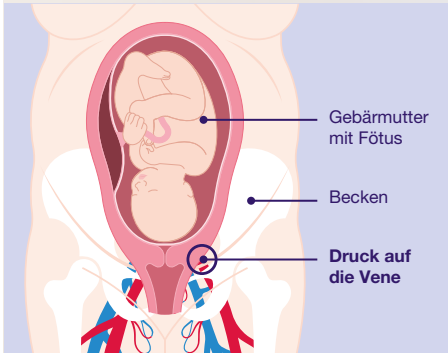


Aktives Vorbeugen lindert Venenprobleme

- Weniger Schwellungen an Beinen und Füßen
- Vorbeugen von Krampfadern und Thrombosen
- Weniger Schwindel und Übelkeit
- Besseres Lebensgefühl

Venenprobleme nicht auf die leichte Schulter nehmen

Die körperlichen Belastungen in der Schwangerschaft begünstigen die Entstehung von Venenproblemen. Besonders bei Frauen, die schon mehrere Geburten hatten, treten Venenleiden auf. In der Schwangerschaft nimmt das im Körper vorhandene Blutvolumen um ca. 25 % zu, da der mütterliche Kreislauf das Kind mitversorgt. Die Venen haben dadurch eine weitaus größere Arbeit zu bewältigen.



Während der Schwangerschaft wird das Bindegewebe durch die vermehrte Produktion der Hormone Östrogen und Progesteron locker und weich, wodurch die Venenwände an Spannung verlieren und sich erweitern. Dadurch können die Venenklappen schlechter schließen und die Ventilfunktion wird verringert. Folglich kann das Blut schwerer zum Herzen zurücktransportiert werden und versackt in den Beinen. Zusätzlich beeinträchtigt das wachsende Kind im Uterus durch den steigenden Druck auf die Becken- und Beinvenen den Rückfluss des venösen Blutes aus den Beinen.

In der Schwangerschaft kann zudem die veränderte Blutzusammensetzung dafür sorgen, dass Wasser leichter ins Gewebe austritt. Beschwerden wie angeschwollene Beine können demnach bereits nach kurzem Stehen oder Sitzen entstehen.

Thromboserisiko

Während der Schwangerschaft und im Wochenbett ist das Risiko eine Thrombose zu erleiden drei- bis fünfmal höher als bei Nichtschwangeren. Risikofaktoren für eine venöse Thromboembolie sind: Langstreckenreisen, Alter ab 35, Mehrlingsschwangerschaften, Kinderwunschbehandlung, erbliche Veranlagung, Bettlägrigkeit bzw. Immobilität, vorhandenes Krampfaderleiden, Adipositas und Kaiserschnitt. Bei erhöhtem Thromboserisiko ist eine ärztliche Anamnese und Risikobewertung zu empfehlen.

Die richtige Therapie

Die rechtzeitige Behandlung von Venenleiden wird daher für jede Schwangere dringend empfohlen. Eine sinnvolle und wichtige „Soforthilfe“ bei schweren, müden Beinen und Krampfadern bieten Kompressionsstrümpfe oder -strumpfhosen von COMPRESSANA. Damit gelingt es durch äußeren Druck, die Venenwände zusammen zu drücken, wodurch die Venenklappen wieder schließen. Durch die verbesserte Venenfunktion wird somit ein Rückstau verhindert und die Durchblutung der Beine verbessert.

Professionell angepasste Kompressionsstrümpfe wirken sich zudem positiv auf das Lebensgefühl aus. Sie lindern Übelkeitssymptome und kreislaufspezifische Beschwerden wie z.B. Schwindel. Kompressionsstrümpfe können zu Lasten der Krankenkassen vom Arzt verordnet werden.



Moderne Kompressionsstrumpfhosen sind auf “Zuwachs” programmiert

Dank modernem und luftigem Material wird das Tragen von Kompressionsstrumpfhosen als wohltuende Erleichterung empfunden. Es gibt sie in trendigen Farben oder mit schickem Muster, die sich zur täglichen Anwendung für jedes Outfit eignen.

Das Leibteil passt sich durch die hohe Elastizität dem wachsenden Bauch in der Schwangerschaft an und sitzt wie eine zweite Haut, ohne einzuschneiden. Das Material ist so fein, dass es optisch kaum von einer handelsüblichen Strumpfhose zu unterscheiden ist.

Prophylaxe ohne Rezept

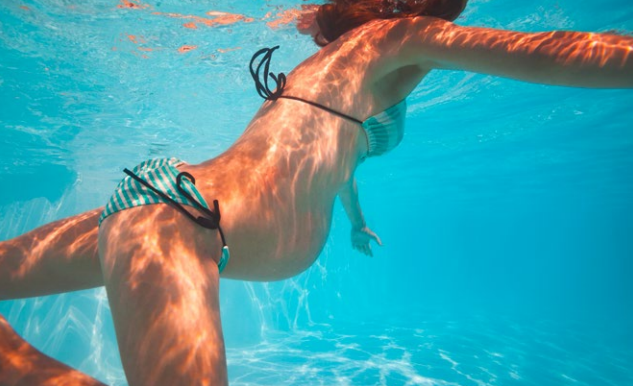
Sind bislang noch keine Venenleiden aufgetreten, sollten die Beine in der Schwangerschaft prophylaktisch unterstützt werden. Stützstrümpfe oder Stützstrumpfhosen sind eine ideale Möglichkeit, Ihre Venen in Form zu halten. Dies empfiehlt sich auch nach der Schwangerschaft, zur Unterstützung der Regeneration des Körpers.

Stützstrümpfe und -strumpfhosen, und auch Schwangerschaftshosen von COMPRESSANA erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder im medizinischen Fachhandel. Informieren Sie jedoch Ihren Arzt, falls die Wirkung der Stützstrümpfe Ihre Beschwerden nicht lindert. In diesem Fall kann der Arzt medizinische Kompressionsstrümpfe per Rezept, für Sie ohne Kostenbeteiligung, verordnen.

Vorbeugung ist wichtig:

- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
- Kalte Güsse und Wechselbäder vom Knie abwärts fördern die Durchblutung
- Langes Sitzen und Stehen vermeiden
- Öfter Beine hochlagern
- Bequeme Schuhe mit flachen Absätzen

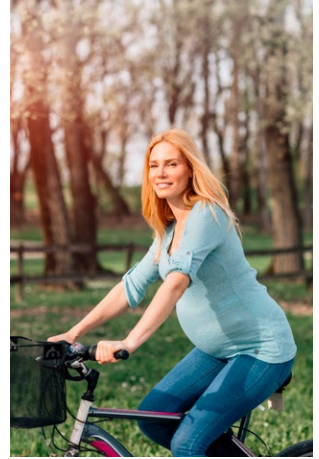




Bewegung hält die Venen fit

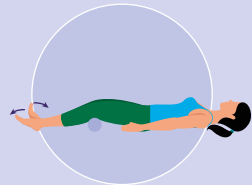
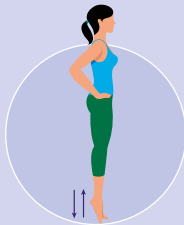
Schwangere sollten zur Kompressionstherapie regelmäßig Venengymnastik und Entstauungsübungen durchführen, da diese die Wadenmuskelpumpe aktiviert und den Blutfluss verbessert.

Optimal sind Schwimmen, Gehen, Radfahren, Wassergymnastik und vorgeburtliches Yoga. Auf ausgedehnte Sonnenbäder, Sauna und Thermalbäder sollte eher verzichtet werden, da sich die Venen durch die Wärme noch mehr weiten. Die Beine sollten bei jeder Gelegenheit hochgelegt werden.



Aktiv vorbeugen gegen Krampfadern und andere Venenerkrankungen

Schmerzende Beine am Feierabend – darüber klagen besonders Menschen, die ihre Arbeit vor allem im Sitzen oder Stehen ausüben. Mit diesen Übungen können Sie Venenbeschwerden mit wenig Aufwand effektiv vorbeugen.



COMPRESSANA GmbH
 Böhmerwaldstr. 3 · 93073 Neutraubling · Germany
 Tel.: +49 (0) 9401 9226-0 · Fax: +49 (0) 9401 9226-20
 info@compressana.de · www.compressana.de
 A member of the Juzo Group

