VENEN GYMNASTIK MIT STRÜMPFEN

COMPRESSANA

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 das Blut nur unzureichend durch die Beinvenen gepumpt. Wenn zusätzlich noch eine Veranlagung zu schwachem Bindegewebe vorhanden ist, 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.

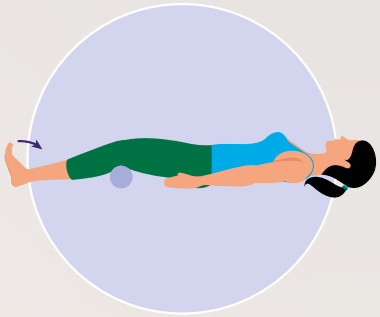
Gerne berät Sie Ihr Arzt, Ihr Apotheker oder Ihr Fachgeschäft über die Möglichkeit zur Vorbeugung und Behandlung von Beinbeschwerden, Venenerkrankungen und Schwellungen.

Die Kompressionstherapie ist Basistherapie für Venenerkrankungen und Ödemen.

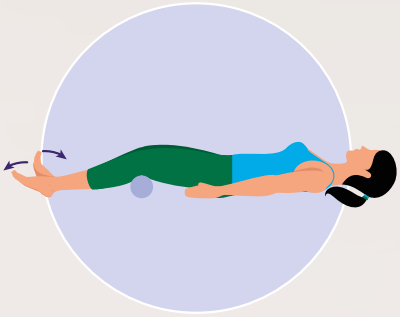
COMPRESSANA ist Spezialist für dieses Thema und bietet ein innovatives und attraktives Sortiment an Stützstrümpfen, medizinischen Kompressionsstrümpfen, Reisestrümpfen und Sportkompressionsstrümpfen für Damen und Herren an.

Übungen im Liegen

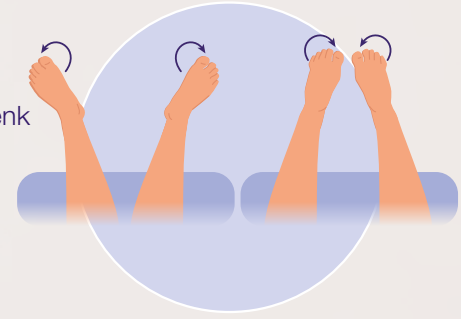
Legen Sie sich flach hin und lagern Sie die Beine auf einem Kissen oder einer Rolle. Ziehen Sie parallel beide Fußspitzen zum Körper. Wiederholen Sie die Übung 10x.



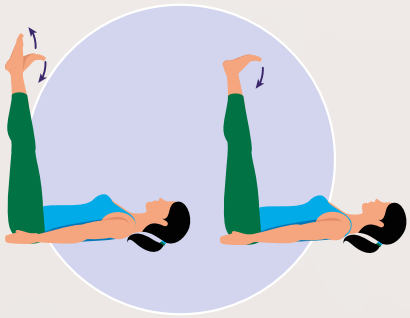
Ziehen Sie nun die Fußspitzen abwechselnd zum Körper. 10x wiederholen.



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 die Fußspitzen 10x parallel und anschließend 10x abwechselnd rechts und links zum Körper.



Übungen im Sitzen

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

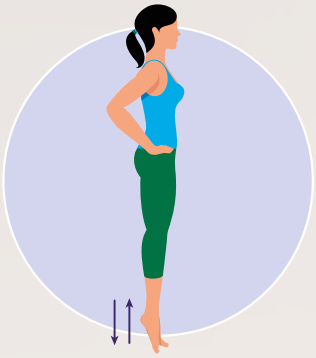
Stellen Sie nun die Füße auf den Fersen auf. Heben Sie nun abwechselnd je 10 x die rechte und die linke Fußspitze.

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 sie langsam wieder ab. Insgesamt 10 x wiederholen.

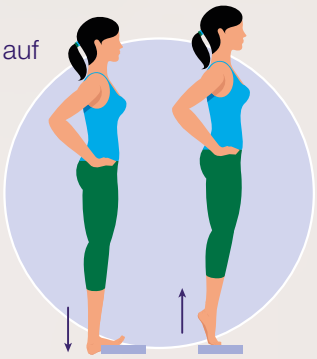
Spreizen Sie die Beine auseinander und lassen Sie die Füße kreisen – erst nach innen, dann nach außen. Je 10 x wiederholen.

Übungen im Stehen

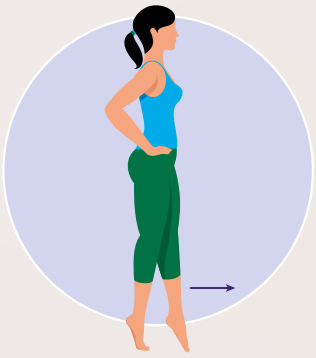
Gehen Sie mit geschlossenen Beinen 20 x in den Zehenstand und senken Sie die Füße langsam wieder ab.



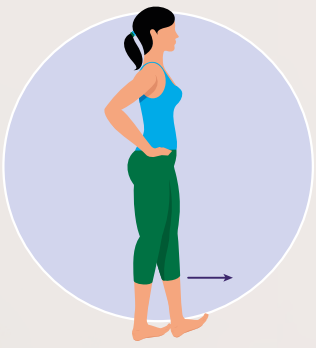
Stellen Sie sich mit den Zehen auf ein dickes Buch und strecken Sie sich mit den Zehen nach oben. Anschließend senken Sie die Fersen langsam bis zum Boden. 20 x wiederholen.



Stellen Sie sich aufrecht hin. Drücken Sie die Fersen nach oben und gehen Sie 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 Hilfsmittel vertreten. COMPRESSANA ist Mitglied der eurocom.

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**

COMPRESSANA

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

Stempel

Art.Nr. C103 10/2023