

PfiFf-Themenblatt Nr. 1a

Chronisch Venöse Insuffizienz (CVI) Selbstpflege und Prävention

Wie können Sie die CVI positiv beeinflussen?

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie aktiv dazu beitragen können, das Risiko für ein Wiederauftreten der Erkrankung zu verringern.

Das „hohe Rezidivrisiko beim offenen Bein“ bezieht sich auf die Wahrscheinlichkeit, dass eine Erkrankung oder Verletzung am Bein – insbesondere eine Wunde oder Infektion – erneut auftritt oder sich verschlechtert, wenn keine geeigneten Maßnahmen ergriffen werden.

Allgemeines

- **Tragen Sie konsequent ganztägig die von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin verordneten Kompressionsstrümpfe oder den Kompressionsverband**
- Falls Sie rauchen, versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören, um die Durchblutung der Gefäße zu verbessern.
- Falls Sie übergewichtig sind, versuchen Sie abzunehmen, um Ihre Venen, Muskeln und Gelenke zu entlasten.
- Vermeiden Sie Temperaturen über 28 Grad, d. h. keine Saunabesuche, keine Wärmflasche und keine langen Bäder, da diese die Venen weiter stellen können.
- Versuchen Sie, keine schweren Lasten zu tragen oder zu heben, da dies Ihre Venen belastet.
- Vermeiden Sie einschnürende Kleidung, Socken oder Strümpfe, da diese die Durchblutung stören.
- Kaufen Sie Ihre Schuhe abends, wenn Ihre Beine geschwollener sind – so passen sie besser. Tragen Sie eher flache Schuhe, um den Fuß besser abrollen zu können.
- Lagern Sie Ihre Beine mehrmals täglich über dem Herzniveau, um den venösen Rückfluss zu unterstützen. Bereits eine Erhöhung um 15 cm ist ausreichend. Sie können dafür ein Kissen unter die Beine legen oder das Fußteil des Bettes erhöhen.
- Wenn es Ihnen möglich ist, waschen Sie Ihre Beine mehrmals täglich mit kaltem Wasser ab oder duschen Sie Ihre Beine von unten nach oben. Beenden Sie die Anwendung immer mit kühlerem Wasser.

Tipp: Im Sommer können Sie Handtücher aus der Tiefkühltruhe auf die Beine legen oder diese mit Wasser besprühen. Dies funktioniert auch bei vorhandener Kompression.

Hautpflege

- Waschen Sie Ihre Beine mit pH-neutraler Seife oder Duschgel, um die natürliche Hautschuttfunktion zu erhalten.
- Tupfen Sie die Haut an Ihren Beinen vorsichtig ab. Starkes Rubbeln kann zu Mikroverletzungen führen und den Eintritt von Bakterien begünstigen.
- Führen Sie eine täglich angepasste Hautpflege durch, z. B. mit rückfettenden, feuchtigkeitsspendenden, harnstoffhaltigen Produkten (5–10 %). Weniger ist hier oft mehr.
- Tipp: Wasser-in-Öl (W/O)-Präparate schützen die Haut besser als Öl-in-Wasser (O/W)-Präparate!
- Verwenden Sie keine Hautpflegeprodukte mit Farb-, Duft- oder Konservierungsstoffen, da diese Allergien auslösen können.

Bewegung

- Beachten Sie die Formel: „Lieber laufen und liegen als sitzen und stehen.“
- Entscheiden Sie sich bewusst für das Treppensteigen und meiden Sie, wenn möglich, Rolltreppen und Fahrstühle.
- Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde, z. B. durch Fahrradfahren, Walken oder Wandern.
- Wenn Ihnen das nicht möglich ist, können auch mehrmals täglich kleine Schritte in der Wohnung unterstützend wirken.
- Führen Sie täglich eine halbe Stunde Übungen für die Venen durch.

Erfahren Sie mehr zu dem Thema auf dem PfiFf-Themenblatt Nr. 1 und Nr. 1b.