

PfiFF-Themenblatt Nr. 1b

Chronisch Venöse Insuffizienz (CVI) Übungen für die Venen

Regelmäßige Bewegung kann helfen, das Risiko für erneute oder sich verschlechternde Wunden und Infektionen zu senken. Ob Spazierengehen, Radfahren oder Hausarbeit – schon 30 Minuten täglich, allein oder in Gesellschaft, fördern Ihre Genesung.

Übungen für die Venen

Bevor Sie beginnen, hier einige wichtige Hinweise:

- Machen Sie die Übungen im Stehen (barfuß, in Strümpfen oder mit weichen Schuhen) immer auf festem Boden.
- Für die Übungen im Sitzen ist ein stabiler Stuhl ohne Armlehnen und mit fester Sitzfläche am besten.
- Die angegebenen Wiederholungen sind Richtwerte, an die Sie sich langsam gewöhnen können.
- Atmen Sie in den Brustkorb, nicht in den Bauch, um die Venen zu entleeren.

Übungen im Stehen

Zehenspitzen-Stand

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit und parallel zueinander. Heben Sie langsam die Fersen, sodass Sie auf den Zehenspitzen stehen. Halten Sie diese Position kurz und senken Sie die Fersen dann wieder ab. Wiederholen Sie die Übung 10-15 Mal. Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung ein- oder zweimal. Die Arme können seitlich hängen oder auf Schulterhöhe gehalten werden. Wenn Sie sich unsicher fühlen, halten Sie sich an einer Stuhllehne oder an der Wand fest. Atmen Sie beim Heben ein und beim Senken aus.

Zehenspitzen heben

Stellen Sie sich gerade hin, die Füße nebeneinander. Heben Sie die Zehen eines Fußes an und ziehen Sie den Vorfuß in Richtung Schienbein, bis nur noch die Ferse den Boden berührt. Stellen Sie den Fuß wieder ab und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß. Machen Sie das 10-15 Mal pro Fuß.

Fuß-Wippe

Diese Übung kombiniert den Zehenspitzen-Stand und das Zehenheben. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen nebeneinander. Stellen Sie sich abwechselnd auf die Zehenspitzen und dann auf die Fersen. Wiederholen Sie das zehnmal, machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung anschließend.

Hacke-Spitze

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen Sie zehn Schritte, dann zehn Schritte auf den Fersen. Wiederholen Sie beides mit kurzen Pausen. Für einen größeren Trainingseffekt können Sie beim Gehen auf den Zehenspitzen abwechselnd das linke und rechte Knie anheben, wie beim Storchengang.

Übungen im Sitzen

Fuß-Wippe im Sitzen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße flach auf dem Boden, die Zehen nach vorn gerichtet. Stellen Sie die Füße zunächst auf die Fersen und rollen Sie sie dann langsam auf die Zehen. Wiederholen Sie diese Bewegung 20-mal und machen Sie eine Pause, bevor Sie einen zweiten Durchgang starten.

Beine heben, Füße kreisen

Setzen Sie sich auf den Stuhl, sodass Ihr Rücken an der Lehne anliegt. Halten Sie sich an der Lehne fest. Heben Sie ein Bein an und kreisen Sie den Fuß jeweils zehnmal in beide Richtungen. Setzen Sie das Bein ab und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung ein- oder zweimal.

Übungen im Liegen

Luft-Radeln

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme seitlich neben dem Körper. Drücken Sie Hüfte und Beine nach oben und stützen Sie sich mit den Händen ab. Machen Sie anschließend mit den Beinen im 90-Grad-Winkel „Fahrradfahren“ in der Luft. Halten Sie die Position 30 Sekunden bis eine Minute. Senken Sie danach Hüfte und Beine ab, entspannen Sie kurz und wiederholen Sie die Übung. Alternativ können Sie den Rücken flach auf dem Boden lassen und nur die Beine anheben.

Fußkreisel in der Luft

Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße nah am Gesäß, sodass die Unterschenkel fast senkrecht stehen. Heben Sie ein Bein im 90-Grad-Winkel an und kreisen Sie den Fuß jeweils zehnmal in beide Richtungen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Entspannen Sie sich kurz und wiederholen Sie die Übung.

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