

Venen

fat

IN DER SCHWANGERSCHAFT

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

PRAXISTIPPS zum Sammeln



Werdende Mütter haben ein höheres Thrombose-Risiko!

Beinbeschwerden sind für werdende Mütter kein Fremdwort. Der Körper einer schwangeren Frau ist sehr speziellen Belastungen ausgesetzt; die Gebärmutter ist vergrößert und drückt dadurch auf das Becken, was wiederum den Blutfluss aus den Beinen erschwert. Das gesamte Bindegewebe (inklusive der Beinvenen) ist durch die hormonelle Umstellung außergewöhnlich nachgiebig. Oftmals kommt es zu einem Unruhegefühl in den Beinen, geschwollenen Knöcheln, müden und

schweren Beinen, sogar Krampfadern. Und nicht nur das, Frauen sind während der Schwangerschaft einem größeren Thrombose-Risiko ausgesetzt als nichtschwangere Frauen!

Um diesen gesundheitlichen Risiken und Beschwerden entgegenzuwirken, sollten Schwangere unbedingt frühzeitig mit der speziellen Venengymnastik beginnen. Regelmäßige Gymnastik trainiert und kräftigt die Beine, u.a. die Wadenmuskulatur. Dadurch wird die Blutzirkulation angeregt und dem schwächer werdenden Bindegewebe entgegengewirkt. Gleichzeitig wird der gesamte Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem von Mutter und Kind und der Bewegungsapparat der Mutter angeregt, was sich positiv auf das gesamte Befinden auswirkt!

CINDY BERGER (Cindy & Bert)
Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga e.V.



DEUTSCHE VENEN-LIGA **E.V.**
www.venenliga.de

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

Venen *fat* in der Schwang



VORBEUGENDE MASSNAHMEN

Venen *fat*

In der Schwangerschaft müssen die Venen enorm viel leisten. Die unten aufgeführten Tipps können Ihnen helfen, eine Venenerkrankung vorzubeugen bzw. das Fortschreiten einer Venenerkrankung zu verlangsamen.

„Lieber laufen und liegen
statt sitzen und stehen“



Wassergymnastik wirkt wahre Wunder für den gesamten Körper. Im Wasser trägt man nur einen Bruchteil seines Körpergewichtes mit sich herum. Das ist eine Wohltat für Muskeln und Knochen.

TIPPS für gesunde Venen

- 1 Langes Stehen und Sitzen vermeiden
- 2 Bewegung, z. B. Spaziergänge, Nordic Walking, Schwimmen, Gymnastik
- 3 Regelmäßiges Tragen von Kompressionsstrümpfen
- 4 Bequemes, flaches Schuhwerk tragen
- 5 Auf enge Kleidung verzichten
- 6 Beine beim Sitzen nicht übereinander schlagen
- 7 Hitze (Solarien, Sonne, Sauna) meiden
- 8 Gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt die Abwehrkräfte und bringt Energie
- 9 Bein- und Fußmassagen mit kühlenden und belebenden Cremes die einen Extrakt aus Rosskastanie oder Mäusedorn enthalten
- 10 Kneipp-Güsse und Wassertreten regen den Kreislauf an - Beine regelmäßig kühl duschen: an den Füßen beginnend, bis zum Oberschenkel aufwärts





Übung 1

Heben Sie mit den nackten Füßen Gegenstände (Noppenball, Bleistift, Seil, Socke, Tuch) vom Boden auf und legen Sie sie wieder ab.

Übung 2

Sie rollen den Igelball mit den nackten Füßen auf dem Boden herum. Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen.

Übung 3

Stehen Sie aufrecht im freien Raum oder zur Wand, so dass Sie sich ungefähr in Brusthöhe mit den Händen abstützen können. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und setzen Sie die Ferse wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich.

**Bitte sprechen Sie vor den
Übungen mit Ihrem Arzt!**



Übung 4

Legen Sie sich auf den Rücken (am besten auf eine weiche Decke oder Gymnastikmatte) und stützen mit angewinkelten Armen Ihren Oberkörper ab. Heben Sie ein Bein leicht an und kreisen den Fuß erst in die eine, dann in die andere Richtung. Das löst Ihre angespannten Knöchel. Danach wechseln Sie das Bein.

Übung 5

Stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden. Heben Sie die Fersen soweit wie möglich an, während die Fußspitzen am Boden bleiben. Setzen Sie die Fersen wieder ab und ziehen Sie dafür die Fußspitzen soweit es geht zum Schienbein.

Übung 6

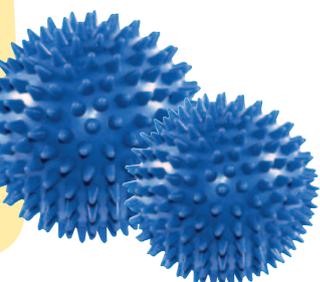
Liegend oder sitzend ziehen Sie die Fußspitze abwechselnd soweit wie möglich zum Schienbein an und stecken Sie sie wieder aus.

Übung 7

Legen Sie sich auf den Rücken (am besten auf eine weiche Decke oder Gymnastikmatte). Legen Sie die Arme neben den Rumpf und fahren mit den Beinen in der Luft Fahrrad.

Übung 8

Legen Sie sich auf den Rücken vor eine Wand und rollen Sie einen großen Ball oder Noppenball mit den Füßen daran hoch und herunter, indem Sie den Ball abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß weiterrollen.





WISSENSWERTES

Venenliga

- Der Druck auf die Beinvenen steigt, da man in der Schwangerschaft ca. zehn bis zwölf Kilogramm an Körpergewicht zunimmt.
- Viele Frauen entwickeln während Ihrer Schwangerschaft Krampfadern. Während der Schwangerschaft können die Venen und Venenklappen geschädigt worden sein, was somit eine Venenerkrankung verursachen kann.
- In der Schwangerschaft können Gerinnungsstörungen in Form einer Thrombose auftreten. Die Thromboseerregung kann anhand von Gerinnungs- und Gen-Tests ermittelt werden.

Sprechen Sie bei den Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Frauenarzt das Thema Venenprobleme an. Rechtzeitig erkannt, vermeiden Sie ernsthafte Erkrankungen.

Anzeichen für Venenleiden sind zum Beispiel

- Müde oder geschwollene Beine
- Schmerzende Beine
- Kribbeln oder Krämpfe in den Beinen
- Geschwollene Knöchel
- Besenreiser oder Krampfadern



Kontakt

Deutsche Venen-Liga e.V.
Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich · Sonnenstraße 6

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

www.venenliga.de

info@venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V.

Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen · Abtsee 33
Tel.: 08682 7531

Geschäftsstelle Süd-West

89134 Blaustein
Erhard-Grözinger-Str. 102

Geschäftsstelle Nord

21762 Otterndorf · Große Ortstraße 85
Tel.: 04751 908908

Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg · Bustellstraße 5
Tel.: 06021 4522596

Geschäftsstelle West

40721 Hilden · Hagelkreuzstraße 37
Tel.: 02103 242691

Geschäftsstelle Ost

29451 Dannenberg · Hermann-Löns-Str. 2
Tel.: 05861 831207

Hauptgeschäftsstelle 56864 Bad Bertrich · Sonnenstraße 6
Tel.: 02674 1448

Gebührenfreie Venen-Hotline: **0800 4443335**
www.venenliga.de