

Venen

HOMEOFFICE

GESUNDE ARBEITSPLATZ- GESTALTUNG IM HOME-OFFICE

Arbeiten von zu Hause aus könnte in Zukunft für viele zur Regel werden, birgt aber ein großes Risiko für Venenerkrankungen. Dies liegt im Bewegungsmangel, der sich durch das Homeoffice verstärkt: Beim langen Sitzen oder Stehen haben es die Venen schwer, das Blut entgegen der Schwerkraft Richtung Herz zu transportieren. Geschwollene Beine, Besenreiser und Krampfadern können die Folgen sein.

Hier können Sie gegensteuern: Legen Sie in der Pause die Beine hoch. So kann das Blut zurück aus den Beinen in den Körper fließen. Um die Blutzirkulation anzuregen, am besten viele kleine Wege durch die Wohnung machen, z. B. beim Telefonieren ein paar Schritte gehen. Achten Sie auf bequeme Kleidung und Schuhe. Nutzen Sie den Feierabend, und gehen Sie spazieren, walken, Fahrrad fahren. Die Hauptsache ist, Sie bewegen sich!

Bei Beschwerden, wie schmerzende oder geschwollene Beine, unbedingt zum Venenspezialisten gehen. Adressen von Spezialisten in Ihrer Nähe finden Sie unter www.venenliga.de.



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



Venen für HOME OFFICE



Der Arbeitsplatz in der Wohnung sollte ebenso hervorragend ausgestattet sein, wie das Büro in einer Firma. Ganz wichtig ist eine gesunde Arbeitsplatzgestaltung. Wer ein Home-Office einrichten möchte, sollte deshalb einige Dinge beachten.

Wenn die Büromöbel im Wohnzimmer integriert werden müssen, weil dafür kein Extrazimmer zur Verfügung steht ist Kreativität geboten. Zum Wohlfühlen am Arbeitsplatz können Grünpflanzen beitragen. Schaffen Sie sich einen angenehmen Arbeitsplatz. Dafür gilt es entsprechende Vorkehrungen zu schaffen – der Gesundheit zur Liebe.

Ein Schreibtisch ist das A und O

Achten Sie auf die Beschaffenheit des Bürotisches. Sofern sich die Unterarme nicht im rechten Winkel befinden, leidet man schnell unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Werden diese nicht beachtet, kommt es über kurz oder lang zu Schmerzen, die chronisch werden können. Kopfschmerzen durch falsche Körperhaltung können auch eine Folge sein.

Eine gewisse Beinfreiheit unterhalb der Schreibtischplatte ist sehr wichtig. Es muss genügend Platz vorhanden sein, um die Beine bei Bedarf lang auszustrecken oder sie höher zu lagern – auch wenn ein Rechner unter dem Tisch steht. Diverse Stellflächen und Hocker ermöglichen dies, auch eine Venenwippe ist von Vorteil. Ist die Beinfreiheit zu sehr eingeschränkt, kann es während dem Sitzen zu einem Blutstau in den Beinen kommen. Venenprobleme sind somit vorprogrammiert. Diese können zu ernsthaften Erkrankungen, bis hin zu einer Thrombose, führen.

Achten Sie darauf Pausen zu machen. Während der Arbeitszeit ist es oftmals ausreichend, regelmäßig die Zehen auf und ab zu bewegen oder zu krallen, das regt die Muskulatur an.



Richtig Sitzen

Ergonomisch geformte Bürosessel, die sowohl höhenverstellbar sind und überdies eine „Schwing-Funktion“ besitzen, sind gut um eine optimale Sitzhaltung einzunehmen. So verhindern Sie Rückenprobleme und beugt Verspannungen im Halswirbelbereich vor.

Gerade dann, wenn Sie schon vorbelastet sind, gilt die:

3 S- UND 3 L-REGEL

SITZEN UND STEHEN IST SCHLECHT – LIEBER LIEGEN ODER LAUFEN





Venenfit mit Venentraining

Bewegung tut den Venen immer gut. Darüber hinaus ist bei Venenerkrankungen oder zu deren Vorbeugung vor allem eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung der Beinmuskulatur sinnvoll.

Ein regelmäßiges Venentraining beugt einer Venenschwäche vor, unterstützt den Therapieverlauf und trägt zum persönlichen Wohlbefinden bei.

Schon wenige Minuten am Tag zeigen eine Verbesserung. Starten Sie noch heute!

VENENÜBUNGEN *im Sitzen*



ÜBUNG 1: Nehmen Sie auf der vordere Hälfte des Stuhls Platz und halten Sie den Rücken gerade und die Beine geschlossen. Ihre Ober- und Unterschenkel bilden etwa einen 90-Grad-Winkel und die Zehen zeigen nach vorne. Nun stellen Sie beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen und setzen diese wieder zügig auf die Fußsohlen ab. Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.



ÜBUNG 2: Bleiben Sie aufrecht sitzen und heben Sie dabei die Beine an. Bewegen Sie Beine und Füße als würden Sie Fahrrad fahren. Wiederholen Sie die Bewegung 20 Mal.



ÜBUNG 3: Setzen Sie sich mit dem Rücken an die Lehne auf den Stuhl. Mit Ihren Händen halten Sie sich am Rücken des Stuhls fest. Strecken Sie Ihre Beine gerade nach vorne und senken Sie sie wieder. Führen Sie 10 Wiederholungen aus.



ÜBUNG 4: Bleiben Sie mit dem Rücken an der Lehne des Stuhls sitzen und halten Sie sich weiterhin an der Lehne fest. Stoßen Sie jetzt die Beine mit den Zehen vom Boden ab. Danach halten Sie die Beine einen Moment in der Luft und setzen sie dann behutsam auf den Boden ab. 10 Mal wiederholen.

VENENÜBUNGEN *im Stehen*



ÜBUNG 1: Gehen Sie im Storchengang durch das Zimmer, indem Sie abwechselnd ein Knie in einem Winkel von ca. 90 Grad anheben. Einen größeren Effekt erzielen Sie, wenn Sie während des Storchengangs mit dem Standbein auf der Zehenspitze gehen. Wiederholen Sie mehrere Schritte und machen Sie eine kurze Pause vor der nächsten Wiederholung.



ÜBUNG 2: Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen dann einige Schritte auf den Zehenspitzen. Wiederholen Sie die Schritte nach einer kurzen Pause.



ÜBUNG 3: Stellen Sie sich aufrecht hin und die Füße hüftbreit auseinander. Setzen Sie nun nacheinander jeweils einen Fuß auf die Zehenspitze, halten Sie ihn kurz und setzen Sie ihn dann behutsam wieder ab. Führen Sie 10 Wiederholungen mit jedem Bein durch.



ÜBUNG 4: Setzen Sie mit geschlossenen Beinen Ihre Füße auf die Zehenspitzen und senken die Füße dann langsam wieder ab. Führen Sie 20 Wiederholungen aus.



Venentest

Sind mehr als drei Fragen mit „ja“ beantwortet, sollten Sie bei Beschwerden Kontakt mit der Deutschen Venen-Liga aufnehmen.

www.venenliga.de/vorbeugung/venentest

Übungen online

www.venenliga.de/ratgeber/videos



1. Sind Sie älter als 50 Jahre? ja nein
2. Sind bei Ihren Eltern oder Geschwistern Krampfadern aufgetreten? ja nein
3. Hatten Sie eine oder mehrere Schwangerschaften? ja nein
4. Haben Sie eine stehende Tätigkeit? ja nein
5. Haben Sie eine sitzende Tätigkeit? ja nein
6. Treiben Sie wenig Sport? ja nein
7. Haben Sie abends müde, schwere Beine? ja nein
8. Haben Sie manchmal geschwollene Füße/Beine? ja nein
9. Haben Sie Besenreiser? ja nein

JETZ
KOSTENLOS
BESTELLEN!



Die Venen-Fibel – Tipps zur Vorbeugung
Deutsche Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle
Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich
Rufen Sie uns an 0800 4443335 (gebührenfrei)
oder bestellen Sie per E-mail unter info@venenliga.de

Anschriften von spezialisierten Arztpraxen und Venenkliniken erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.:

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335, Hauptgeschäftsstelle 02674 1448

www.venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V.

Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich
Sonnenstraße 6
Tel: 02674 1448

Geschäftsstelle West
40721 Hilden
Hagelkreuzstraße 37
Tel: 02103 242691

Geschäftsstelle Mitte
63739 Aschaffenburg
Bustellstraße 5
Tel: 06021 4522596

Geschäftsstelle Süd
83410 Laufen
Abtsee 33
Tel: 08682 7531

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

