



1. Übung:
Sitz auf Stuhl/Pezziball,
Füße gleichartig oder
gegengleich wippen
(Muskelpumpe)

Pause:
ca. 5 Atemvertiefungen



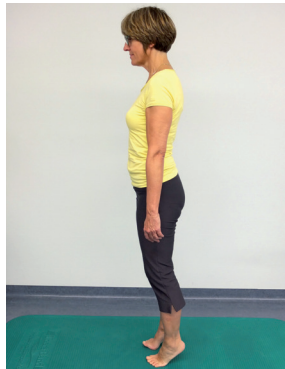
2. Übung:
Fußsohle mit dem Igelball
abrollen

Pause:
ca. 5 Atemvertiefungen



3. Übung:
Einseitig Ferse nach vorne
stellen, dabei Zehen in Rich-
tung Nase ziehen,
Dynamische Durchführung
→ Steigerung des Venen-
rückfluss,
Statische Durchführung
(für mind. 20 Sek.)
→ Dehnung der Waden-
muskulatur, Steigerung
durch Vorneigung des
Oberkörpers

Pause: Federndes Sitzen auf Ball



1. Übung:
Zehen-/Fersenstand

Pause:
Beine auslockern



2. Übung:
Auf der Stelle treten mit
Betonung der Abrollbewe-
gung des Fußes

Pause:
Beine massieren



3. Übung:
Dehnung der Wadenmuskula-
tur (für mind. 20 Sek halten):
Schrittstellung der Beine,
danach leichte Gewichts-
verlagerung auf vorderes Bein

Pause:
Beine lockern

Physiotherapie

S. Rupp, MSc

Leitung: E. Karches

Telefon: 07121 – 200 3601

Erreichbar zwischen 11:45 und 12:00 Uhr

KLINIKUM AM STEINENBERG REUTLINGEN

Gefäßgymnastik bei chronischen Venenerkrankungen



Krampfadern?

Schwere Beine?

Besenreiser?

Offene Beine?

Was kann ich tun?

„Gehen ist besser als stehen,
liegen ist besser als sitzen.“



KREISKLINIKEN
REUTLINGEN

KLINIKUM AM STEINENBERG
REUTLINGEN



ERMSTALKLINIK
BAD URACH

ALBKLINIK
MÜNSINGEN

Ziele und Wirkungsweisen der Gefäßgymnastik bei chronischen Venenerkrankungen

Da die Venen nur indirekt trainiert werden können, sind Maßnahmen zur Förderung des Venensystems mit folgenden Wirkungsweisen effektiv.

1. Verbesserung des Venenrückstroms durch...

- **Aktivierung der Muskelpumpe:**
 - dynamische Bewegungsserien
 - tiefe Atemzüge
 - federndes Gehen
 - Sportliche Aktivitäten altersentsprechend
- **Hochlagerung:** 20-30° Gefälle
- **Kompression:**
 - Strümpfe/Strumpfhosen am besten maßangefertigt
 - Kompressionsverband ist den Strümpfen überlegen

2. Verbesserung der Hautdurchblutung durch...

- **Wechselduschen** (kalt immer zum Schluss)
- **Unterschenkelgüsse**
- **Wassertreten im Kneippbecken**
 - Leichte Bürstenmassage (zum Herzen hin)

3. Beschleunigung des Lymphabflusses durch...

- **Manuelle Lymphdrainage**
- **Kompression**
- **Lymphtape**
- **Apparative Unterstützung: Lymphomat**

Vorbeugung im Alltag

- **Ausdauerbewegungen** wie Spaziergehen, Treppenlaufen, Wandern, (Nordic-) Walking, Radfahren, Schwimmen und Wassergymnastik (nicht beim Warmbadetag/im Thermalbad!), Skilanglauf, Tanzen
- **ausreichende Flüssigkeitszufuhr!**
- **Gutes Schuhwerk**
- **Weite, bequeme Kleidung**
- **Hochlagerung der Beine** tagsüber v. a. bei längerem Sitzen und nachts
- **Wechselduschen, Kneippgüsse und -treten**
- **Kompression** (vor allem im Sommer)
- Bei sitzenden und stehenden Berufen: mehrmals täglich 5–10 min **Muskelpumpe aktivieren** (s. Übung 1)



Zu vermeidendes Verhalten im Alltag

- **Schuhe mit hohen Absätzen**
- **Badewanne, Thermalbad, Sauna, ausgedehnte Sonnenbäder, Wärmebehandlungen** (wenn unvermeidbar, dann im Anschluss: kalte Güsse und Hochlagerung)
- **Langes Sitzen** v. a. mit baumelnden oder übereinander geschlagenen Beinen
- **Langes Stehen**
- **Einengende, einschnürende Kleidung**
- **Keine Pressatmung**
- **Sportarten mit abrupten Bewegungen** wie Tennis, Squash oder mit Pressatmung wie Gewichtheben erhöht den Druck



Gefäßübungen in Rückenlage



- 1. Übung:**
Beine liegen auf Würfel/ Pezziball, Füße auf und ab bewegen („Muskelpumpe“)
- Pause:**
ca. 5 Atemvertiefungen („Bauchatmung“)



- 2. Übung:**
einbeiniges Fahrradfahren mit Betonung der Fußbewegungen
- Pause:**
ca. 5 Atemvertiefungen



- 3. Übung:**
Pezziball mit den Fersen vor/zurück und nach rechts/links rollen
- Pause:**
ca. 5 Atemvertiefungen



- 4. Übung:**
Becken nach oben anheben bis eine Linie Schulter – Becken – Füße entsteht
Steigerung: einseitig Ferse neben Ball auf Boden tippen

Pause: ca. 5 Atemvertiefungen

Beachte bei allen Übungen:

- **Pressatmung vermeiden**
- **Dosierung der Übungen:**
 - individuelle Wiederholungszahl bis zum Ermüdungsgefühl,
 - Übungen in 3 Serien durchführen