

WAS KANN ICH TUN?

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT;

Bis zu 2% der deutschen Bevölkerung sind von einem *Ulcus cruris venosum* (UCV), umgangssprachlich einem „offenen Bein“, betroffen. Verursacht wird ein Beingeschwür in erster Linie durch Gefäßprobleme. Körperliche Bewegung und sportliche Übungen können den Heilungsprozess bei offenen Beinen deutlich beschleunigen. Mit dieser Informationsschrift möchten wir Ihnen einige praktische Tipps aufzeigen. Wenn Sie mehr über diese Erkrankung wissen, werden Sie besser damit umgehen können.

AUF EINEN BLICK: BEWEGUNG

- Die Wirkung der Kompression (d.h. durch den Druck von außen werden das Gewebe und die Venen zusammengepresst) wird unter Bewegung enorm erhöht, wodurch die Wunde schneller abheilen kann.
- Der Stau in den Beinen wird schneller abgebaut, wenn Sie sich körperlich betätigen.
- Somit ist es ratsam, sich täglich 30 Minuten zu bewegen, um die Wadenmuskulatur zu aktivieren (z. B. in Form von Spaziergänge).
- Bei einer Wundinfektion sollten Bewegungsübungen nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

WARUM IST BEWEGUNG WICHTIG?

Regelmäßige Bewegung bei einem offenen Bein birgt viele Vorteile und ist somit eine wichtige Säule der Therapie. Zusätzlich wird die Wirkung der Kompression unter Bewegung enorm erhöht. Gerade zu Therapiebeginn, wenn das Ziel darauf liegt, den Stau in den Beinen schnell abzubauen, sollte bei angelegtem Kompressionsverband Venensport betrieben werden, um die Entstauung zusätzlich zu unterstützen und zu beschleunigen.

Somit ist es ratsam, täglich 30 Minuten Sport zu machen oder körperliche Aktivität in den Alltag einzubauen, um die Wadenmuskulatur zu aktivieren. Vermeiden Sie häufiges Sitzen und Stehen sowie Kraftsport und bevorzugen Sie stattdessen Laufen und Liegen.

Bitte beachten Sie, dass Sie, wenn Sie eine Wundinfektion haben, gesteigerte körperliche Aktivität vermeiden sollten, damit sich bakterielle Erreger nicht über die Lymph- und Blutgefäße im Körper ausbreiten können. Sie sollten das Ausmaß der körperlichen Aktivität im Falle einer Wundinfektion daher immer ärztlich abklären.

Übungsvorschläge

Die folgenden Übungen kommen zur Unterstützung der Wundheilung in Frage. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche Übungen sich für Sie eignen und in welchem Umfang Sie diese durchführen sollten:

- Spaziergänge
- Treppensteigen
- Nordic Walking
- Wadenheben
- Sitzend mit Fußspitze und Waden abwechselnd den Boden berühren
- Stehend an einer Tischkante festhalten und Gewicht von den Fersen auf die Fußspitzen verlagern
- Beckenheben im Liegen: Hände im Liegen hinter dem Kopf verschränken, Beine aufstellen, dann Gesäßmuskeln anspannen, dabei das Becken anheben und ausatmen, anschließend Becken wieder senken, kurze Entspannung und einatmen
- Den Fuß über einen runden Gegenstand abrollen (z.B. Flasche, Holzstab)
- Mit dem Fuß nach Gegenständen greifen (z. B. Stift oder Tuch)



MEHR INFORMATIONEN

Hinweis: Diese Informationen dienen zur Unterstützung der Patientenaufklärung und ersetzen nicht die persönliche Aufklärung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Sprechen Sie mit Ihrem Behandler oder Ihrer Behandlerin über individuelle Möglichkeiten, die zur Heilung Ihrer Wunde durch Bewegung beitragen.

Diese Patienteninformation beruht auf der S3-Leitlinie „Lokaltherapie chronischer Wunden bei Patienten mit den Risiken periphere arterielle Verschlusskrankheit, Diabetes mellitus, chronische venöse Insuffizienz“ von 2017 sowie der Leitlinie „Medizinische Kompressionstherapie der Extremitäten mit Medizinischem Kompressionsstrumpf (MKS), Phlebologischem Kompressionsverband (PKV) und Medizinischen adaptiven Kompressionssystemen (MAK)“ von 2018 der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V.).

Verantwortlich für den Inhalt:

Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung

Universitätsklinikum Heidelberg

Tel.: 06221-56-32985

Fax: 06221-56-1972

Email: UlcerCruisCare@med.uni-heidelberg.de