

Ulcus cruris venosum

RISIKOFAKTOREN ERKENNEN

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT;

Im Nachfolgenden gehen wir auf Umstände ein, die das Auftreten eines *Ulcus cruris venosum* (UCV), umgangssprachlich eines „offenen Beines“, wahrscheinlicher machen. Dadurch möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie das Risiko einer chronischen (langanhaltenden) Wunde senken und somit Ihre Gesundheit fördern und stärken können.

AUF EINEN BLICK: RISIKOFAKTOREN

- Erbliche Veranlagung
- Schwangerschaft
- Höheres Alter (> 80 Jahre)
- Übergewicht (BMI > 25)
- Rauchen
- Diabetes Mellitus („Zuckerkrankheit“)
- Bewegungsmangel
- Häufiges und langes Reisen
- Schuhe mit hohem Absatz
- Langes Stehen und Sitzen (z. B. häufige Langstreckenreisen)
- Häufige Sauna- und Solariumbesuche
- Heiße Bäder, lange Sonneneinstrahlung
- Krafttraining

Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass diese Einflüsse (Faktoren) unterschiedlichen Ursprungs sind. In manchen Familien treten bestimmte Erkrankungen häufiger auf, da eine erbliche Veranlagung für die Entstehung vorliegt. Die genetische Veranlagung zählt zu den nicht-veränderbaren Einflüssen, zu denen auch das Alter eines Menschen gehört. Insbesondere ab dem 80. Lebensjahr steigt das Risiko und die Wahrscheinlichkeit, an einem UCV zu erkranken.

Der Grund dafür wird darin gesehen, dass ältere Menschen vermehrt sitzen und dadurch die Wadenmuskelpumpe weniger zum Einsatz kommt. Dies führt uns zu den Risikofaktoren, die beeinflussbar sind und zu denen Übergewicht, Bewegungsmangel, langes Sitzen (z. B. häufiges und langes Reisen), langes Stehen sowie das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen zählen.



WAS SIND RISIKOFAKTOREN?

Bestimmte Einflüsse auf den Menschen begünstigen das Auftreten von Krankheiten.



Auch Sauna- und Solarienbesuche sowie heiße Bäder und ausgiebige Sonnenbäder fördern die Entstehung eines UCV, da sie die Venen belasten und weiten.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Die beste Möglichkeit zur Vorbeugung eines UCV besteht darin, die persönlichen veränderbaren Risikofaktoren zu erkennen und zu verringern. Mit einer gesunden Lebensführung können Sie einen positiven Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten. Im Folgenden sehen Sie allgemeine Empfehlungen, die zur Gesundheitsförderung beitragen.

- Hören Sie wenn möglich mit dem Rauchen auf. Ein Raucherentwöhnungsprogramm kann Sie dabei unterstützen.
- Versuchen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten zu bewegen
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitszufuhr
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und reduzieren Sie, wenn notwendig, Übergewicht
- Vermeiden Sie langes Sitzen (z. B. in Form von langen Reisen) und Stehen. Nach Möglichkeit gehen Sie lieber zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad
- Beachten Sie daher die 3 S - 3 L-Regel: Sitzen und Stehen ist schlecht, lieber Laufen und Liegen!



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 Risikofaktoren, die zur Vermeidung bzw. Heilung Ihrer Wunde 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: UlcusCruisCare@med.uni-heidelberg.de