



LINK

Learn. Inform. Network. Knowledge.



# Kompressionstherapie – unter Druck zum Erfolg

Informationen für Patienten und deren Angehörige



# Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	3
Der Weg des Blutes	4
Das Venensystem	5
Intaktes Venensystem	6
Defektes Venensystem	7
Symptome der Venenschwäche	8
Wie hilft mir die Kompressionstherapie?	10
Wirkung der Kompressionstherapie auf die Venen	12
Was passiert, wenn ich meine Kompressionsversorgung nicht trage?	13
Risikofaktoren der Venenschwäche	14
Wie kann ich die Therapie unterstützen?	16
Venensport	22
Kompressionstherapie	24
Wann benötige ich welche Kompressionsversorgung	28
Materialpflege	30
Erklärung der Fachbegriffe	32
Hilfreiche Kontakadressen / Impressum	33
Notizen	34

# Begrüßung

Liebe Patientin und lieber Patient,

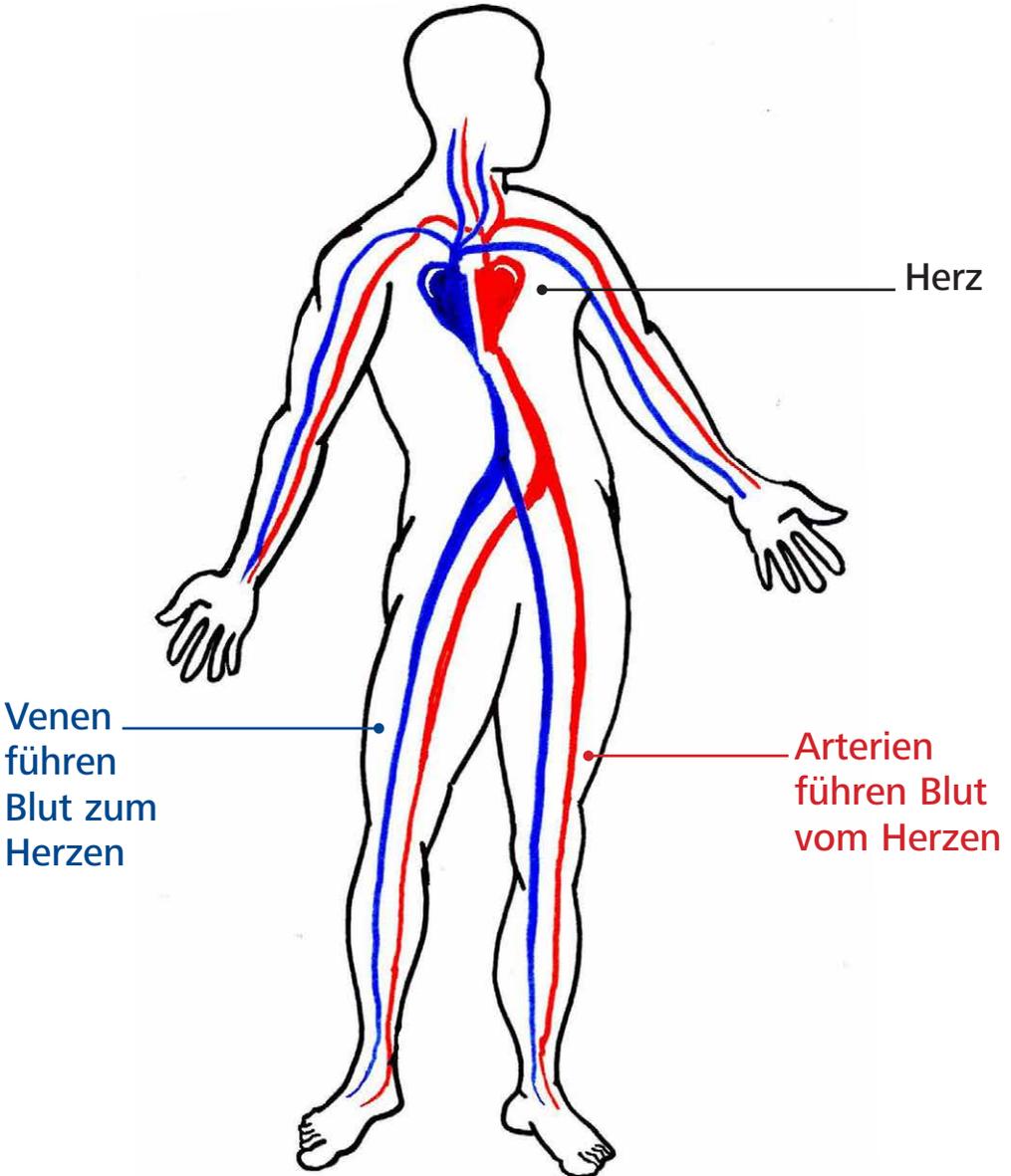
bei Ihnen wurde eine Venenschwäche festgestellt. Unter Umständen hat sich auch eine Wunde an Ihrem Unterschenkel entwickelt, die mit dieser Erkrankung im Zusammenhang steht. Daher hat Ihr behandelnder Arzt Ihnen, neben einer eventuellen Wundversorgung, eine Kompressionstherapie verordnet.

Diese unterstützt die Arbeit Ihrer Venen und die Abheilung einer Wunde. Diese Broschüre bietet Ihnen Informationen über Ihre Erkrankung, Hilfestellungen zum Umgang mit den erforderlichen Materialien sowie Alltagstipps zu Hautpflege und Venensport.

Im Anhang finden Sie im „Glossar“ Erläuterungen zu Fachbegriffen, weiterführende Kontaktadressen sowie Platz für Notizen. Die Informationen dieser Broschüre ersetzen nicht die ärztliche Beratung.



# Der Weg des Blutes in unserem Körper



# Das Venensystem – der Weg zurück zum Herzen

**Venen und Arterien transportieren Blut durch unseren Körper. Die Arterien bringen Blut vom Herzen bis in die äußersten Bereiche, also Finger und Zehen. So wird unser Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.**

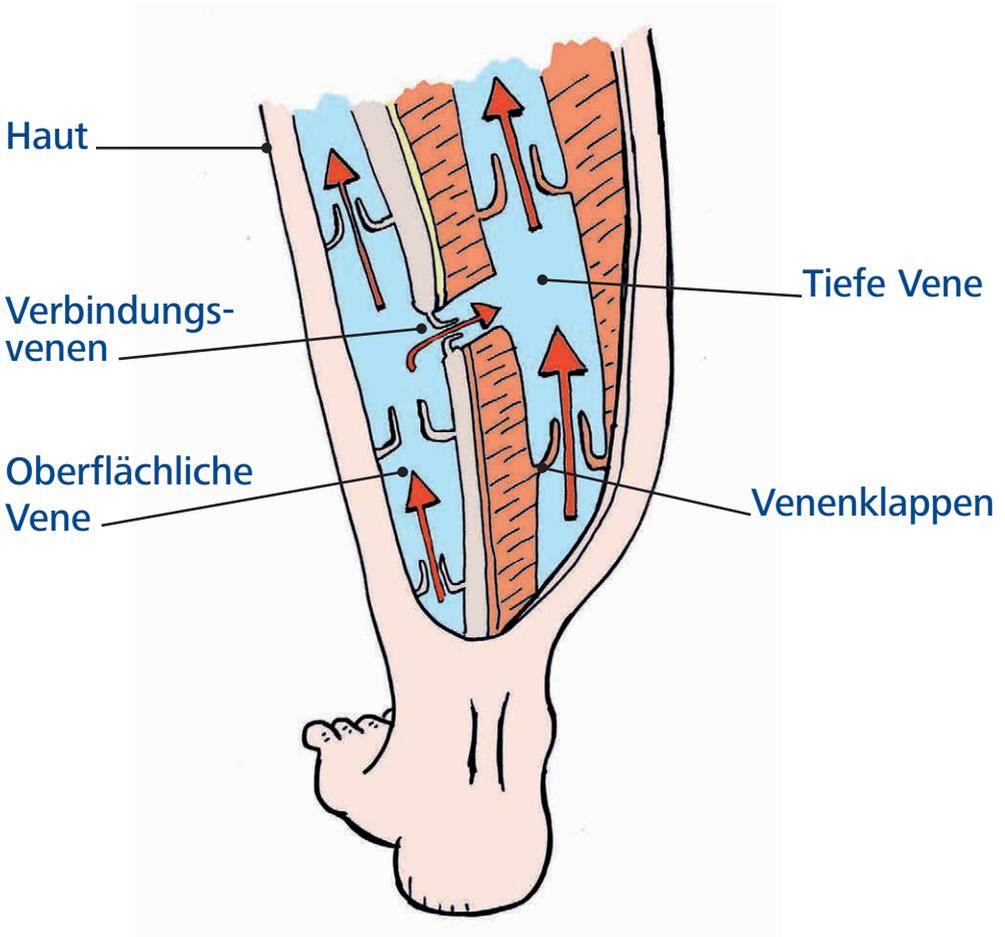
Die Venen transportieren dann das Blut wieder zum Herzen zurück. Durch das Venensystem fließen auf diesem Wege bis zu 5 Liter Blut pro Minute. Hierfür ist ein Zusammenspiel von Bewegung, Muskelarbeit und Atmung verantwortlich. Diese Arbeit fällt unserem Körper im Stehen schwerer. Wenn Ihre Beine in Bewegung sind, setzt die Pumpfunktion ihrer Wadenmuskeln und Sprunggelenke ein.

Diese Pumpen sorgen dafür, dass die Venen in Ihren Beinen das Blut leichter zum Herzen zurücktransportieren können. Die Wirkung dieser Pumpen wird durch kleine Ventile innerhalb der Venen unterstützt, die sogenannten Venenklappen. Sie verhindern, dass das Blut wieder zurückfließt.

Wenn unsere Venen erkranken und sich ausdehnen, wird ihre Funktion gestört. Diese Venenschwäche nennt man chronisch venöse Insuffizienz (CVI).

# Intaktes Venensystem.

Wie funktioniert der Rückfluss des Blutes zum Herzen?



Das venöse Blut fließt in Richtung des Herzens zurück. Dafür gelangt es über Verbindungsvenen von den oberflächlichen in die tiefen Venen.

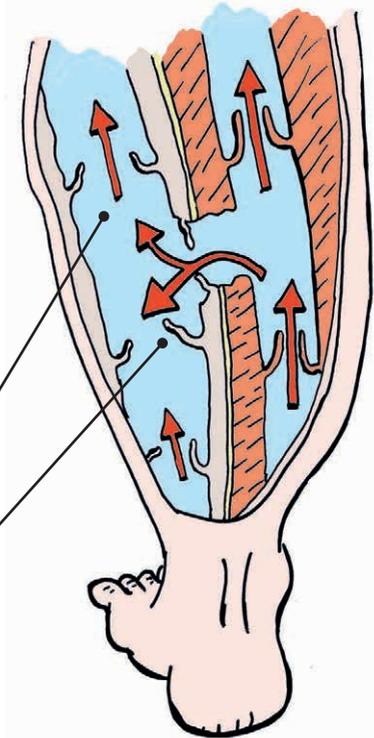
# Defektes Venensystem – Abflussstörung

## Wie kann ich mir die chronisch venöse Insuffizienz (Venenschwäche) vorstellen?

Wenn sich der Durchmesser der Venen krankhaft weitet, können die Venenklappen sich nicht mehr schließen. Das venöse Blut wird nicht mehr ausreichend zum Herzen abtransportiert und staut sich unten in Ihren Füßen und Beinen.

Je länger diese Stauung besteht, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich eine Wunde an Ihrem Unterschenkel ausbildet. Dieses „offene Bein“ wird **Ulcus cruris venosum** genannt.

Venenklappen  
können nicht  
mehr schließen



# Symptome – wodurch bemerke ich die Venenschwäche?

## Schwere, geschwollene Beine

Aufgrund der Venenschwäche staut sich das Blut in Ihren Beinen. Insbesondere, wenn Sie lange stehen oder viel sitzen, fühlen sich Ihre Beine daher müde und schwer an, zudem sind sie geschwollen. Ihre Fußbekleidung, wie Strümpfe und Schuhe, können dadurch unangenehm einschnüren.



## Trockene, schuppige, verfärbte Haut und Juckreiz

Durch die Störung im Venensystem werden Abfallstoffe nicht mehr ausreichend abtransportiert. Sie reichern sich in Ihrer Haut an. Gegebenenfalls bemerken Sie eine bräunliche Verfärbung oder auch in einigen Bereichen, z. B. in der Knöchelregion, weißliche Aufhellungen. Zudem ist Ihre Haut trocken, schuppig und juckt. In einigen Fällen kann sie sich zudem verhärten und gespannt anfühlen.

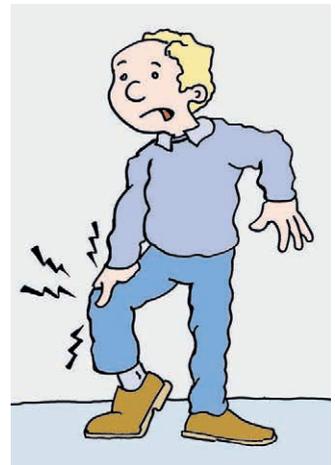


## Wunde und Feuchtigkeit

Die belastete Haut, im Zusammenspiel mit dem erhöhten Druck in Ihren Beinen, begünstigt die Entwicklung einer schwer heilenden Wunde. Auslöser kann ein kleiner Stoß sein, den Sie vielleicht zunächst gar nicht beachten. **Hieraus kann sich das bereits erwähnte Ulcus cruris venosum entwickeln.** Aufgrund Ihrer gestauten Beine produzieren solche Wunden zu Beginn viel Feuchtigkeit.

## Schmerzen

Sowohl durch eine Wunde als auch durch die Stauung und den Druck im Gefäßsystem können Schmerzen auftreten.



# Wie hilft mir die Kompressionstherapie?

Die beschriebenen Symptome der Venenschwäche gehen alle auf die krankhafte Weitung der Venen zurück. Eine konsequente und sachgerechte Kompressionstherapie verengt den Durchmesser der Venen durch Druck von außen. Dadurch können die Venenklappen ihre Ventilfunktion wieder aufnehmen und den Blutfluss in Herzrichtung gewährleisten.

## Merke!

Zunächst kann sich die Kompressionstherapie für Sie unangenehm anfühlen.

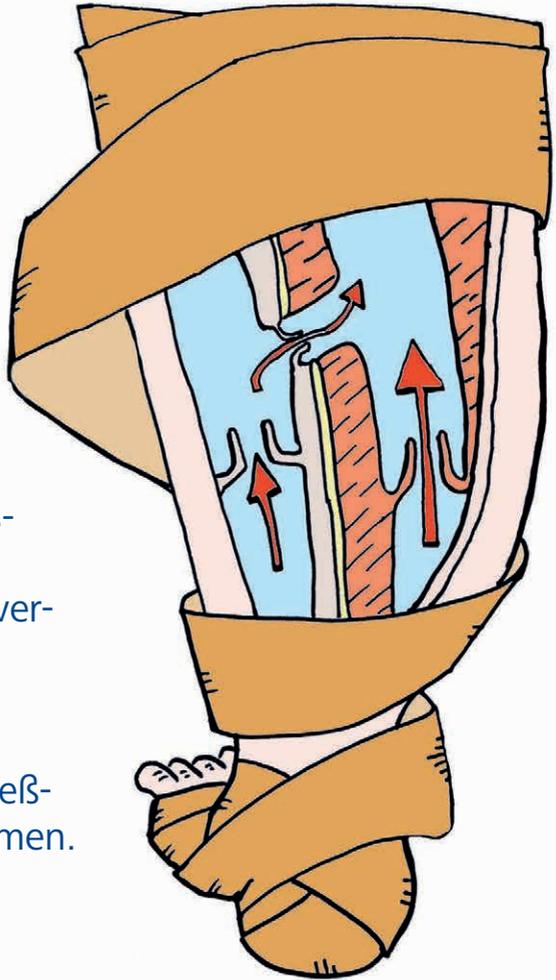
Sie werden bei konsequentem Tragen aber schnell eine Linderung der genannten Symptome spüren!



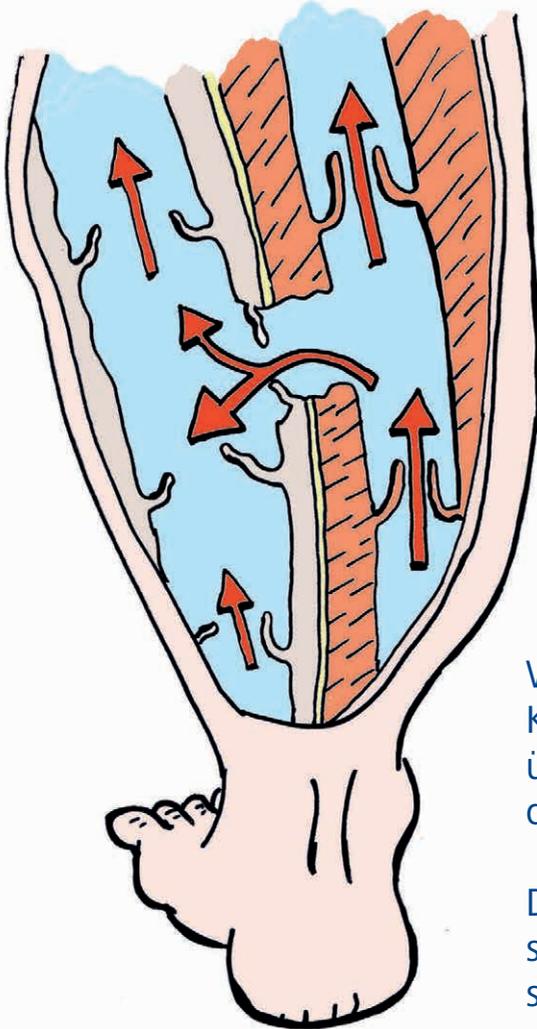
# Wirkung der Kompressionstherapie auf die Venen

Durch die Kompressionstherapie wird ein Druck erzeugt, der die Venen verengt.

Dadurch können die Venenklappen ihre Schließfunktion wieder aufnehmen.



# Was passiert, wenn ich meine Kompressionsversorgung nicht trage?



Wenn der Druck, den die Kompressionstherapie ausübt, wegfällt, weiten sich die Venen erneut.

Die Beine werden wieder schwer und dick. Im schlimmsten Fall kann eine neue Wunde entstehen.

# Welche Risikofaktoren begünstigen eine Venenschwäche?

- **Erbliche Vorbelastung**, schwaches Bindegewebe
- **Venenerkrankungen:** z. B. Krampfadern, Venenverschluss (Thrombose)
- **Verletzungen** an den Unterschenkeln, z. B. unbemerkter Stoß
- **Hormonelle Einflüsse**, z. B. während einer Schwangerschaft
- **Lebensalter > 65 Jahre:** die Elastizität von Haut und Venen mindert sich
- **Viel Stehen und Sitzen** und entsprechende berufliche Tätigkeiten
- **Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen**



*Risikofaktor* Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen

- **Lange Flugreisen,**  
da sich das Blut verdickt und man zudem viel sitzt
- **Kleidung:**  
z. B. einschnürende Strumpfbündchen, Schuhe mit hohen Absätzen (über 3 cm), Tragen von einschnürenden Miederhosen
- **Wärme**  
weitet die Venen, z. B. Sonnenbaden, Solarium, Sauna, Wärmflasche, heißes Baden



*Risikofaktor Wärme*

# Wie kann ich die Therapie unterstützen?

**Um die Wirkung und Nachhaltigkeit der Kompressions-therapie zu unterstützen, können Sie selbst Einiges beitragen. Die nachfolgenden Tipps bieten Ihnen hier- für eine wichtige Hilfestellung.**

## Hautpflege

Ihre Haut ist durch die Venenschwäche bereits angegriffen und wird zusätzlich durch die Kompressionstherapie belastet. Eine mindestens tägliche Pflege Ihrer Beine unterstützt die Regeneration Ihrer Haut.



Nutzen Sie hierfür Pflegeprodukte mit einer fetthaltigen Grundlage auf Wasser-in-Öl-Basis (W/O) mit Feuchthaltefaktoren, z.B. Harnstoff (Urea). Hierdurch mindert sich auch der Juckreiz.

Vermeiden Sie austrocknende Substanzen, wie Alkohol und allergene Stoffe, wie Wollwachs, Duftstoffe, Ringelblume, Melkfett und Arnika.

## Körperpflege

Zur Schonung der Kompressionsmaterialien ist es hilfreich, wenn Sie regelmäßig Hornhaut an den Füßen entfernen sowie Ihre Fuß- und Fingernägel kurz halten.



*Hilfreich: Entfernung der Hornhaut an den Füßen.*

## Bewegung

Geraten Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten täglich in Bewegung, denn das fördert Ihre Durchblutung.



*Vermeiden Sie allerdings übermäßigen Druck auf die Gefäße, beispielsweise durch Kraftsport.*

## Ernährung

Sowohl für eine Wundheilung aber auch für die Elastizität Ihrer Haut benötigt Ihr Körper eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung sowie ausreichend Flüssigkeit. Achten Sie zudem auf Ihr Körpergewicht, denn Übergewicht belastet die Gefäße zusätzlich.

## Bekleidung

Verzichten Sie auf einschnürende Kleidung, wie zu enge Strumpfbündchen, die Ihre Durchblutung zusätzlich beeinträchtigt.

Um nicht Ihre Venenpumpen einzuschränken, sind zudem Schuhe mit flachen Absätzen zu bevorzugen. Wählen Sie atmungsaktive Modelle, die genügend Platz für eine mögliche Kompressionsbandagierung bieten, z.B. Sportschuhe.



*Die passenden  
Schuhe können  
die Therapie  
unterstützen*

*Ausgewogene und  
bedarfsgerechte  
Ernährung*





## Beingesundheit

Lagern Sie immer mal wieder Ihre Beine über Herzniveau hoch, um den venösen Rückfluss zum Herzen zu unterstützen.

Ein kaltes Abduschen der Beine, Kneipp'sche Güsse und Wassertreten verengen die Venen und unterstützen Ihre Beingesundheit.

**Durch die Wärme im Sommer weiten sich Ihre Venen zusätzlich.**

Nutzen Sie gefrorene Handtücher oder Eiswasser aus einem Pflanzenbesprüher, um Ihre Beine zu kühlen.



*Hochlagern  
der Beine über  
Herzniveau*

## Venensport

*Nehmen Sie sich täglich eine halbe Stunde Zeit. Bereits ein wenig Venensport am Tag unterstützt Ihre Venenpumpen und die Wirkung Ihrer Kompressionstherapie.*



Nehmen Sie bewusst die Treppe anstelle des Fahrstuhls.

Unternehmen Sie Spaziergänge oder suchen Sie etwas mehr Herausforderung beim Nordic Walking.



1. Halten Sie sich an einem Stuhl oder an der Tischkante fest.
2. Stellen Sie sich dann im Wechsel wiederholt auf die Zehenspitzen und auf die Fersen.



Wassertreten bietet Ihnen die Möglichkeit gleichzeitig die Beine zu kühlen und in Bewegung zu geraten. Hierfür heben Sie Ihre Beine im Storchschritt abwechselnd aus dem wadenhohen Wasser.



Versuchen Sie mit Ihren Zehen nach kleinen Gegenständen, z. B. einem Tuch, zu greifen.



Rollen Sie den Fuß im Sitzen über einen runden Gegenstand vor und zurück. Sie können hierfür einen Tennisball, einen Stab oder eine Flasche nutzen.



Nutzen Sie einen sogenannten Venentrainer. Dies ist ein Kissen, das aus zwei Kammern besteht. Eine wird mit Luft befüllt, die Sie dann in die andere Kammer und wieder zurücktreten.



# Kompressionstherapie

**Die Kompressionstherapie unterteilt sich in drei Behandlungsphasen: Entstauungsphase, Erhaltungsphase und Prävention.**

## Entstauungsphase

In dieser Phase entsteht eine kräftige Kompressionsversorgung die Beine und unterstützt die Wundheilung. Der Beinumfang reduziert sich bei sachgerechter und konsequenter Kompression schnell.

Deshalb kommen Materialien zum Einsatz, die sich der Umfangabnahme individuell anpassen lassen: Kurzzugbinden (inkl. Polstermaterial), fertige Bindensysteme oder Klettbandagen.



**Wöchentliche Messungen von Vorfuß-, Knöchel- und Wadenumfang geben Aufschluss über den Entstauungserfolg.**

## Erhaltungsphase

Nun ist ein stabiler Zustand erreicht, d. h. die Beine sind entstaut und die Wunde heilt sichtbar ab. Da der Beinumfang nicht weiter abnimmt, werden keine anpassbaren Bandagierungen mehr benötigt.

Der erste Strumpf fixiert die Wundauflage



Der zweite Strumpf erwirkt den erforderlichen Druck



In dieser Phase kommen nun sogenannte **Ulkus-Strumpfsysteme** zum Einsatz. Es handelt sich um zwei **Kompressionsstrümpfe**, die **übereinander** gezogen werden.



## Prävention

Die Wunde ist abgeheilt. Um eine Neuentstehung zu vermeiden, sind medizinische Kompressionsstrümpfe zur Vorbeugung (Prävention) oft konsequent lebenslang zu tragen.

Solche Strümpfe sind als Konfektionsware oder Maßanfertigung in vier Kompressionsklassen sowie in verschiedenen Strickungen und aus feinerem oder größerem Material für verschiedene Beinumfangsgrößen erhältlich. Zudem steht eine Vielfalt an Farben, Mustern, Strassbesatz oder speziellen Webungen zur Auswahl.



*Kompressionstherapie entfaltet ihre volle Wirkung erst in Bewegung. Folgender kleiner Merksatz dient Ihnen hierfür als Gedächtnisstütze:*

## 3S- und 3L-Regel

**S**itzen  und **S**tehen  ist **S**chlecht,

**L**ieber **L**aufen  und **L**iegen  !

# Wann benötige ich welche Kompressions

Produkte	Entstauung
Kurzzugbinden inkl. Unter-/ Aufpolsterung	✓
Fertige Bindensysteme	✓
Klettbandagen	✓
Ulkus-Strumpfsysteme	
Medizinische Kompressionstrümpfe	

# versorgung?

Erhaltung	Prävention	Produktansicht
		
		
✓		
✓		
	✓	

# Kompressionstherapie

## Materialpflege

Aus hygienischen Gründen sind Ihre Kompressionsmaterialien täglich um die Lebensdauer Ihrer Produkte zu verlängern.

### Medizinische Kompressionsstrümpfe

#### Temperatur des Washwassers

Per Handwäsche oder in einem Wäschenetz bei 30 bis 40°C im Feinwaschprogramm waschen

**Waschmittel**  
**Achtung:**  
Kein Einsatz von  
Weichspüler oder  
Haarshampoos!

Verwendung von Fein-  
waschmittel oder speziellem  
Strumpfwaschmittel

**Trocknung**  
**Achtung:**  
Kein/e Heizung,  
Wäschetrockner  
oder direkte  
Sonneneinstrahlung

Flachliegend auf dem  
Wäscheständer über  
einem Handtuch

#### Sachgerechter Umgang

Bügeln, chlören oder chemische  
Reinigung zerstören das Material.  
Nicht rubbeln, kneten oder  
auswringen. Keine Eigenreparatur  
bei Laufmaschen oder Defekten  
(Sanitätshaus kontaktieren).



ch zu reinigen. Nachfolgend finden Sie ein paar Pflegehinweise,

## Kurzzugbinden

Bei  $\leq 95$  °C waschen,  
optimal in einem  
Wäschenetz

Verwendung von  
Feinwaschmittel

Flachliegend auf dem  
Wäscheständer  
über einem Handtuch

Ausgeleierte Binden sind  
zeitnah zu ersetzen. Nach  
Trocknung unter leichtem  
Zug aufrollen

## Adaptive Kompressionsbandage

Per Handwäsche oder in  
einem Wäschenetz, je  
nach Produkt, bei 40°C im  
Feinwaschprogramm waschen

Verwendung von  
Feinwaschmittel

Flachliegend auf dem  
Wäscheständer  
über einem Handtuch

Bügeln, chlören oder chemische  
Reinigung. zerstören das  
Material. Nicht rubbeln, kneten  
oder auswringen.

# Erklärung der Fachbegriffe

## **Arterien:**

Blutgefäße, die vom Herz wegführen und den Körper mit Nährstoffen sowie sauerstoffreichem Blut versorgen

## **Chronisch venöse Insuffizienz (CVI):**

Erkrankung der Venen, die dazu führt, dass der Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen gestört ist

## **Krampfadern:**

sack- oder schlauchförmig ausgedehnte Venen, deren geschlängelter Verlauf unter der Haut gut sichtbar ist

## **Thrombose:**

Verschluss einer Vene durch einen Blutpfropfen

## **Ulcus cruris venosum:**

Wunde am Unterschenkel, die durch eine Venenschwäche, z. B. aufgrund von Krampfadern, entstanden ist

## **Venen:**

Blutgefäße, die Abfallstoffe sowie sauerstoffarmes Blut in Herzrichtung transportieren

## **Venenklappen:**

kleine Ventile, die das venöse Blut nur in eine Richtung, nämlich in Richtung Herz, abfließen lassen

# Hilfreiche Kontaktadressen

- **Deutsche Gesellschaft für Phlebologie**  
E-Mail: sekretariat@phlebology.de  
Internet: www.phlebology.de
- **Deutsche Venen-Liga e. V.**  
E-Mail: sekretariat@phlebology.de  
Internet: www.phlebology.de
- **Wundzentrum Hamburg e. V.**  
E-Mail: info@wundzentrum-hamburg.de  
Internet: www.wundzentrum-hamburg.de
- **Initiative Chronische Wunden (ICW) e. V.**  
E-Mail: organisation@icwunden.de  
Internet: www.icwunden.de
- **Netzwerk Patienten- und Familienedukation in der Pflege e. V.**  
E-Mail: kontakt@patientenedukation.de  
Internet: www.patientenedukation.de

## Impressum

Herausgeber Paul Hartmann AG

Kontakt:

Unter Mitarbeit von:

Kerstin Protz und Jan Hinnerk Timm, Hamburg

**Foto- und Abbildungen:**

Kerstin Protz und Jan Hinnerk Timm

(ausgenommen Titelbild),

1. Auflage, Heidenheim, Deutschland, 2020







**Gesundheit ist  
unser Antrieb**

**PAUL HARTMANN AG**

Paul-Hartmann-Straße 12  
89522 Heidenheim  
Deutschland

Telefon: +49 (0)7321 36-0

Fax: +49 (0)7321 36-3636

**E-Mail: [info@hartmann.info](mailto:info@hartmann.info)**

(03/21) 086 313/6