



Von Kopf bis Fuß auf Venen eingestellt

Gesunde Venen durch Bewegung und korrekte Statik

Etwa jeder zweite Bundesbürger leidet unter insuffizienten Beinvenen. Dabei stellen unschöne Krampfadern, die die meisten Menschen mit einer Venenerkrankung assoziieren, nur die sichtbare Spitze des Eisberges dar. Die eigentlichen Probleme liegen viel tiefer.

„Eine angeborene Venenschwäche, unsere bewegungsarme Lebensweise, sowie falsches Schuhwerk führen immer öfter zu einer Erschlaffung der Venenwände. Dadurch können die Venenklappen nicht mehr richtig schließen, das Blut fließt wieder zurück und staut sich in den abhängigen Partien“, erklärt der Orthopäde und Phlebologe Dr. Thomas Stumptner, der Praxen in Pegnitz und Nürnberg führt. Sein Münchner Kollege, der Phlebologe Dr. Uli Taucher, Leiter der Münchner Klinik für Beinleiden, ergänzt: „Aus den gestauten Venen tritt Flüssigkeit ins umliegende Gewebe über. Diese Ödeme verursachen die typischen Beschwerden wie schwere und geschwollene Beine. Sichtbare Krampfadern, die ja in oberflächlichen Nebenvenen auftreten, sind dabei oft noch gar nicht vorhanden.“

Venen durch Einlagen auf die Sprünge helfen

Fehlfunktionen der Muskelpumpe durch eine gestörte Statik im Fuß werden als Ursache für Beinvenenleiden bisher vielfach noch zu wenig beachtet. Dr. Stumptner:

„Fußfehlstellungen – fast immer durch fußunfreundliches Schuhwerk bedingt – beeinträchtigen in einer Art Kettenreaktion die gesamte Statik von Fuß bis Kopf. Das kann mittels 3D-Wirbelsäulenvermessung deutlich gezeigt werden. Über spezielle propriozeptive Einlagen lässt sich aber die Fehlstatik positiv beeinflussen, was über eine verbesserte Muskeltätigkeit eine direkte Wirkung auf die Venenpumpe hat.“

Zur Therapie gehört Physik

Eine erfolgreiche Therapie muss alle pathophysiologischen Zusammenhänge berücksichtigen. „Wichtig ist, die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes durch eine Verkleinerung des Venendurchmessers, also eine entsprechende Kompression, wieder zu erhöhen. Ein ausreichender Gewebedruck wird dabei nur mit einer unelastischen Kompression, einem so genannten Fischer-Verband, erzielt. Das Anlegen eines solchen Verbandes dauert etwa 20 Minuten, ist also relativ aufwändig und erfordert dabei sehr viel Geschick und Erfahrung“, so Dr. Taucher. Aber selbst die beste Kompression kann nur dann wirken, wenn die Muskelpumpe regelmäßig betätigt wird. Dreimal täglich für eine halbe Stunde zügig gehen reicht dafür schon aus. Dadurch verbessert

sich auch die arterielle Durchblutung, so dass sich das Gewebe wieder vollständig erholen kann.

Venen müssen langfristig gepflegt werden

„Prinzipiell sind auf diese Weise alle Beine zu heilen unabhängig vom Ausgangszustand oder Alter. Liegen allerdings bereits Folgeerkrankungen wie Beinekzeme oder gar ein offenes Bein vor, dauert es natürlich etwas länger bis wieder normale Strömungsverhältnisse vorliegen“, versichert Dr. Stumptner. Dr. Taucher fügt hinzu: „Nach Beseitigung der Stauung ist auch der richtige Zeitpunkt gekommen, eine eventuell vorliegende Varikosis zu behandeln. Dazu stehen heute verschiedene minimal invasive Methoden zu Verfügung, die praktisch keine Narben mehr hinterlassen, wie z. B. die Endoluminale Lasertherapie (EVLT) oder die Kathetergestützte Schaumsklerosierung.“

Allerdings muss auch nach Abschluss der Behandlung die Venenfunktion langfristig unterstützt werden. Das geschieht durch das Tragen eines Kompressionsstrumpfes und die regelmäßige Betätigung der Wadenpumpe, sprich die gewohnten dreimaligen täglichen Spaziergänge. Dabei ist natürlich auf fußgesunde Schuhe und die Korrektur der Fußfehlstatik durch propriozeptive Einlagen zu achten.

von Tina Kaiser



Dr. Stumptner (links) und Dr. Taucher (rechts) behandeln das venöse Beinleiden von „Kopf bis Fuß“.