

## **Chronische venöse Insuffizienz und Varikose**

Als Folge defekter Venenklappen und Erweiterung des Leitvenensystems entwickelt sich ein Blutstau in den Beinen, der zu Beschwerden führen kann

### Wie entsteht die Venenschwäche?

Mindestens 70% der Menschen mit Venenschwäche haben diese von ihren Vorfahren geerbt. Oft ist die Venenschwäche Folge eines langjährig bestehenden und nicht ausreichend behandelten Krampfaderleidens, sie kann aber auch ohne das Vorhandensein von Krampfadern auftreten. Häufig ist die Venenschwäche auch Folge einer durchgemachten Venenthrombose, man spricht dann von einem postthrombotischen Syndrom.

### Welche Beschwerden können bei einer Venenschwäche auftreten?

Ein Hauptsymptom ist das Auftreten von Beinödemen ("Wasser"), die aber auch andere Ursachen haben können. Häufig entwickelt sich im Tagesverlauf Schwere-, Druck- oder Spannungsgefühl in den Beinen auch ohne sichtbare Ödeme. Wird die Venenschwäche dann nicht behandelt und bestehen chronische Ödeme, so kann es über die Entwicklung von Hautschäden zu Geschwüren an den Beinen kommen (Ulcus cruris).

### Wie kann die Venenschwäche behandelt werden?

Welche Behandlung im Einzelfall sinnvoll und notwendig ist, kann erst nach einer Untersuchung entschieden werden.

Prinzipiell bestehen folgende Möglichkeiten:

- Kompressionstherapie, z.B. mit medizinischen Kompressionsstrümpfen
- Venengymnastik
- Ausschaltung von Krampfadern, beispielsweise mit Schaumverödung
- Medikamente sind nur gering wirksam

### Gibt es Möglichkeiten zur Vorbeugung?

Es gibt durchaus venenschonende und -belastende Verhaltensweisen. Bei Venenschwäche sollten längeres Stehen und Sitzen mit übergeschlagenen Beinen vermieden werden. Auch längere Wärmeeinwirkung kann sich ungünstig auswirken. Prinzipiell zu befürworten ist dagegen jede Bewegung bzw. sportliche Betätigung bei der die Beine viel bewegt werden, also z.B. Spaziergehen, Ausdauersport oder Ballsportarten. Kraftsportarten sind wegen der Druckbelastung eher ungünstig.

Mit Hilfe des Ultraschalls können die Venen ohne jegliche Belastung oder Gefährdung untersucht werden, so daß Venenschwäche oder Krampfadern schon in einem sehr frühen Stadium erkannt und dann auch behandelt werden können.