

Wir sitzen alle zuviel – im Auto, im Büro und abends zu Hause. Diese Lebensweise ist für unsere Venen ausgesprochen anstrengend, denn sie müssen ja das Blut wieder zum Herzen zurückbefördern – und dieser Weg von den Füßen zum Herzen verläuft gegen die Schwerkraft! Um dies zu bewältigen, haben die Venen Klappen, die im Abstand von mehreren Zentimetern als »Rücklaufsperrern« für das Blut funktionieren. Zugleich wirken die Waden als Muskelpumpe: Die Wadenmuskeln spannen und entspannen sich z. B. beim Gehen. Jeder Schritt sorgt dafür, dass die Venen zusammengedrückt und geleert werden: Das Blut fließt.

Fuß- und Beingesundheit

Schöne Füße und Beine

Schöne Beine sollen lang, schlank und gleichzeitig muskulös sein, glatt und ohne störende Krampfadern. Und sie sollten auf gesunden, hübschen Füßen stehen. Nun kann niemand die Länge seiner Beine beeinflussen, doch man kann einiges dafür tun, dass Beine gesund bleiben und sich gut anfühlen – bis in die Zehenspitzen!

Von Ruth Auschra

Schwache Venen

Wenn der Muskelpumpe die Arbeit zu schwer wird, geben die Venenwände nach und die Venen erweitern sich bzw. »leiern aus«. Das kann in der Schwangerschaft passieren, bei Übergewicht, durch Bewegungsmangel oder aber aufgrund einer angeborenen Venenschwäche. In den erweiterten Venen funktionieren die Venenklappen nicht mehr richtig, ein Teil des Blutes staut sich und »versackt« in den Beinen. Dies kann verschiedene Erkrankungen zur Folge haben:

► Es entstehen **Krampfadern**. Der Begriff »Krampfadern« hat sich aus

dem althochdeutschen Wort *chramph* (krumm) entwickelt. Und krumm statt glatt sind sie ja tatsächlich, die sich unter der Haut schlängelnden Krampfadern oder Varizen. In den westlichen Industrieländern zählen Venenerkrankungen zu den Volkskrankheiten. Jede zweite Frau und jeder vierte Mann sind betroffen. Ausgeprägte Krampfadern müssen meist operativ entfernt werden – welche Methoden infrage kommen, lesen Sie auf Seite 17.

► Es gibt eine Neigung zu **Entzündungen** der oberflächlichen Beinvenen. Dies ist eine relativ häufige Begleiterscheinung von Krampf-

adern. Fast die Hälfte der Patienten mit fortgeschrittenem Krampfaderleiden haben bereits Venenentzündungen durchgemacht. Typisch sind Rötung, Schwellung, Überwärmung und Druckschmerz im betroffenen Bereich. Da bei nicht ausreichender oder gar unterbleibender Behandlung schwere Komplikationen, z. B. eine Thrombose, drohen, sollte eine Venenentzündung immer von einem Phlebologen (Venenfacharzt) abgeklärt werden.

► Es können sich **Thrombosen** entwickeln. Insbesondere wenn sie das tiefe Venensystem betreffen, sind sie ein ernstzunehmendes Krankheitsbild, das der sofortigen ärztlichen Intervention bedarf. Bei einer Thrombose setzen sich an der Venenwand Blutgerinnsel fest, die nach und nach an Größe zunehmen und schließlich das Veneninnere verschließen. Wird es vom Blutstrom mitgerissen und in Richtung Herz und Lunge transportiert, kann sich eine lebensgefährliche Lungenembolie entwickeln. Neben ausgeprägten Krampfadern, Bettlägrigkeit, Operationen, der Kombination von Rauchen und der Einnahme der »Pille« sowie starkem Übergewicht besteht eine erhöhte Thrombosegefahr vor allem bei ununterbrochenem Sitzen, etwa bei längeren Reisen. Neuerdings kann das Risiko mittels einer medikamentösen Prophylaxe (niedermolekulares Heparin) minimiert werden, das kurz vor Reiseantritt injiziert wird. Während der Reise sollte man, wenn möglich, immer mal wieder aufstehen und »sich die Beine vertreten«. Wichtig ist, reichlich zu trinken. Gegebenenfalls empfiehlt sich auch das Tragen von Anti-Thrombose-Strümpfen.

Das können Sie selbst tun

Man kann selbst einiges tun, um den Blutfluss wieder in Gang zu bringen. Damit ist es zwar nicht möglich, bestehende Besenreiser (siehe Interview Seite 25) oder Krampfadern zum Verschwinden zu bringen. Wer jedoch (noch) keine sicht- oder spürbaren Venenprobleme hat, hat so gute Chancen, die Folgen einer chronischen Bein-

Gift für die Beine

- Zu langes Sitzen oder Stehen
- Übereinandergeschlagene Beine
- Hohe oder zu enge Schuhe
- Enge Strümpfe, einschnürende Bündchen
- Übergewicht
- Träge Verdauung

venenschwäche hinauszuschieben oder sogar ganz zu vermeiden.

► Altbekannt sind Wassertreten und Kneippsche Güsse: Beginnen Sie mit angenehm warmem Wasser an der Außenseite eines Fußes. Bewegen Sie den Wasserstrahl langsam bis zum Knie oder sogar bis zur Hüfte. Abwärts geht es an der Innenseite des Beins, dann folgt das andere Bein. Danach wird derselbe Vorgang mit kaltem Wasser wiederholt. Durchblutungssteigernd wirken auch Massagen der Beine mit einem Massagehandschuh oder einer Bürste.

► Erleichterung für zwischendurch: Legen Sie die Beine hoch.

► Tragen Sie keine zu engen Stiefel, und vermeiden Sie möglichst hohe Absätze.

► Venengymnastik hilft: Stellen Sie sich ohne Schuhe hin. Verlagern Sie nun das Gewicht abwechselnd auf die Zehen, dann auf die Fersen. Auf einem Stuhl sitzend, strecken Sie die Beine aus. Nun lassen Sie einen Fuß nach links kreisen, dann nach rechts. Wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein.

Bewegung tut gut

Wenn schon eine Venenschwäche besteht, ist nicht jede Art von Bewegung gleich gut geeignet: Laufen, Wandern, Schwimmen und Radfahren tun gut. Auch die schon erwähnte Venengymnastik ist ausgezeichnet. Dagegen ist etwa Rudern oder Gewichtheben eher schädlich. Bei diesen Sportarten kommt es nämlich immer wieder zu einem hohen Druck im Oberkörper, der das venöse Blut regelrecht zurück in die Beine presst.

Lymphödeme

Oft wird übersehen, dass auch das Lymphgefäßsystem eine Ursache für »schwere Beine« sein kann. Vier bis fünf Millionen Deutsche leiden an Lymphödemem. Meist funktioniert der Transport der Lymphe über ähn-

liche Klappen wie in den Venen. Wird der Lymphfluss gestört, sammelt sich eiweißreiche Flüssigkeit im Gewebe an. Der Arm oder das Bein wird dann sichtbar dick. Klappendefekte oder angeborene Abflussstörungen können schon in jungen Jahren Ursache dafür sein. Wichtig ist, die Ursache eines geschwollenen Beins früh zu erkennen. Ein bestehendes Lymphödem lässt sich durch eine Lymphdrainage, genauer: eine komplexe physikalische Entstauungstherapie, behandeln. Sie wird in der Regel von entsprechend ausgebildeten Krankengymnasten angeboten. Achtung: Lymphödeme müssen immer ärztlich abgeklärt werden, um eine ernsthafte Erkrankung auszuschließen.

Wenn die Füße schmerzen

Schöne, gesunde Beine sind keinesfalls ohne gesunde Füße denkbar. Sie bilden das Fundament für die Statik unseres gesamten Körpers. Leider steht die Schuhmode oft der Fußgesundheit entgegen. Zu hohe Absätze wirken sich nicht allein auf die Füße aus, sondern verkürzen etwa die Wadenmuskeln bzw. begünstigen die Bildung eines Hohlkreuzes und haben damit Auswirkung auf die gesamte Wirbelsäule. Zu enge Schuhe können einen Hallux valgus verursachen, mit dem man dann nicht einmal mehr in bequeme breitere Schuhe passt.



DAS INTERVIEW ZUM THEMA

Dr. med. Peter Raab ist Facharzt für Chirurgie, Venenchirurgie und Phlebologie und praktiziert in der fachübergreifenden Gemeinschaftspraxis Haut-Laser-Venen am Stachus. Schwerpunkte seines Leistungsspektrums sind Venen- und Arteriediagnostik sowie ambulante Operationen von Venen-, Krampfader- und Besenreiserleiden.

Herr Dr. Raab, sind Besenreiser ein Hinweis auf kranke Venen?

Dr. Raab: Besenreiser sind meist harmlos, also eher ein ästhetisches Problem. Mitunter können die unschönen Gefäßerweiterungen aber auch ein Hinweis auf ein beginnendes oder bereits bestehendes Venenleiden sein. Deshalb sollte die Ursache für Besenreiser, bevor sie entfernt werden, ärztlich abgeklärt werden. Bestätigt die Diagnose den Verdacht, muss erst einmal das zugrunde liegende Venenleiden behandelt werden.

Welche Verfahren kommen infrage, um »harmlose« Besenreiser zu entfernen?

Dr. Raab: Mittel der Wahl ist nach wie vor die Verödung der Besenreiser, die so genannte Sklerotherapie. Hierbei wird ein spezielles Mittel in die betroffene Vene eingebracht. Dadurch wird eine lokale Entzündungsreaktion ausgelöst. Die defekte Vene verschließt sich und wird sozusagen verklebt. Die Sklerotherapie ist schon jahrelang erprobt. Das Verfahren zeichnet sich mit bis zu 80 Prozent durch eine hohe Erfolgsquote aus.

Ist es möglich, Besenreiser auch mit Laser zu behandeln?

Dr. Raab: Versagt die Sklerotherapie oder gibt es Gründe, die dagegen sprechen, ist die Besenreiser-Entfernung mittels Laser eine gute Alternative. Beide Verfahren sind risikoarm. Allerdings sind, um ein optimales Behandlungsergebnis zu erreichen, meist mehrere Sitzungen notwendig.

Warum sollten Besenreiser oder Krampfadern im Winter behoben werden?

Dr. Raab: Weil in den ersten drei Monaten die behandelten Beine weder Sonnen- noch Solariumseinwirkung ausgesetzt sein dürfen – dann ist der Heilungsprozess vollständig abgeschlossen. Das Endergebnis kann man bereits nach sechs Wochen beurteilen.

Nähere Infos unter:
www.haut-laser-venen.de

Schmerzende Füße verleiden mittlerweile manchen Menschen die Freude an der Bewegung. Das Problem beginnt schon bei der Fußpflege, die vor allem im Alter schwierig werden kann. Die Sehkraft und die Beweglichkeit nehmen ab – da kann es leicht vorkommen, dass rissige Fersen, dicke Hornhautstellen am großen Zeh, eingewachsene Nägel, Hühneraugen und Warzen zu spät erkannt und zu wenig gepflegt werden. Dabei helfen hochwertige Pflegehilfsmittel und/oder medizinische Fußpflege selbst in hartnäckigen Fällen noch weiter. Im Normalfall reicht es jedoch aus, die Füße nach dem Duschen oder Baden selbst einzucremen, verdickte Haut-

stellen mit Bimsstein zu bearbeiten, die Zehennägel sorgfältig zu pflegen und Hühneraugen frühzeitig zu behandeln.

Wer viel sitzt, bemerkt Probleme mit den Füßen oft nicht. Aber wenn man dann beispielsweise mit Joggen beginnt, machen sich plötzlich die Spreizfüße bemerkbar. Ein Spreizfuß entsteht, wenn sich das Fußquergewölbe absenkt. Der Fuß wird breiter; die Belastung beim Abrollen wird auf die äußeren Mittelfußköpfchen verlagert. Oft sind Schmerzen im Mittelfuß die Folge, die durch Einlagen oder Spreizfußbandagen gelindert werden können.

Auch ein Hallux valgus, ein »Ballenzeh«, kann erhebliche Beschwerden

verursachen. Bei dieser Fehlstellung wird der große Zeh nach außen gedrückt, und der Großzehenballen vergrößert sich. An der Fußinnenseite bildet sich allmählich eine »Ausbeulung«. Um weitere Zehendeformationen zu vermeiden, ist oft eine Operation notwendig. Wichtig für alle Fußgeplagten sind orthopädische Schuhe. Hier gibt es mittlerweile ein großes Angebot an schicken Schuhen auf dem Markt, die bequem sind bzw. mit Einlagen getragen werden können. Sowohl Orthopäden als auch entsprechende Fachgeschäfte bieten Fußdruckmessungen an und machen Video-Laufbandanalysen (siehe auch S. 9).

Jurtin Medical Maßeinlage – die perfekte Lösung

Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen für Menschen mit Fuß- oder Beinproblemen – ob es um die Anfertigung von orthopädischen Maßschuhen, Schuhzurichtungen und Einlagen, um eine Fußdruckmessung oder Videobandanalyse mit persönlicher Beratung geht. Neu im Serviceangebot ist die Jurtin Medical Maßeinlage. Orthopädienschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin Medical Maßeinlage?

Herr Merk: Bisher wurden Einlagen mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Patienten nach einem Abdruck von seinen Füßen hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke

als Grundlage dienen, die den Fuß in Belastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fußdeformitäten sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung gebettet ist, kann so nicht erfasst werden.

Das ist nun möglich?

Herr Merk: Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die

Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Rohling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen. Außerdem wird die Jurtin Medical Maßeinlage nicht als Fremdkörper empfunden.

Für wen sind diese Einlagen geeignet?

Herr Merk: Geeignet ist die Maßeinlage nach Jurtin für fast alle Patienten mit Fußproblemen oder mit Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats, die durch Fußprobleme hervorgerufen werden – egal, ob diese ständig vorhanden sind oder nur durch Belastung, z. B. beim Sport, auftreten. Ich würde diese Einlagen sogar zur Prophylaxe empfehlen, etwa um Schmerzen oder einer drohenden Deformität durch häufigen Sport vorzubeugen.

Was hat Sie davon überzeugt, das neue System in Ihrem Haus einzuführen?

Herr Merk: Wir sind stets darum bemüht, unseren Kunden qualitativ hochwertige und genau auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen Lösungen für ihre Fuß- oder Beinprobleme anzubieten. Die neue Maßeinlage nach Jurtin entspricht genau diesen Kriterien.

Nähere Infos unter:

Fusswerk GmbH
Sport- und Orthopädie-schuhtechnik
Elisabethstraße 47 • 80796 München
Tel. 089/12 00 31-78 • Fax 089/12 00 31-80
E-Mail: info@fusswerk.com
Internet: www.fusswerk.com

