

Was tun bei einer Venenschwäche?

Bei einer vorhandenen Venenschwäche ist neben **Kompression** vor allem Bewegung essenziell, auch gezielte Venenübungen sollten im Alltag nicht fehlen.

Die Venen vollbringen jeden Tag eine kleine Meisterleistung. Kontinuierlich leiten sie das Blut in Richtung Herz zurück, am Tag etwa 7.000 Liter. Während ihr Gegenstück, die Arterien, durch eine eigene starke Muskulatur und vom Herzen angetrieben werden, haben Venen keine eigene Pumpfunktion, und die Sogwirkung des Herzens ist relativ gering. Zudem arbeiten die Venen – vor allem die Beinvenen – entgegen der Schwerkraft. Bei diesem Kraftakt müssen sie von einem zusätzlichen Motor unterstützt werden: den sogenannten Venenpumpen. Damit werden die Muskeln bezeichnet, die durch ihre Kontraktion während der Bewegung die Venen verengen und so den venösen Rückfluss antreiben. Die größte dieser Venenpumpen ist die **Wadenmuskelpumpe**.

Bei **Bewegung**, etwa beim Gehen, bewirkt das fortlaufende An- und Entspannen der Wadenmuskeln, dass immer wieder Druck auf die Venen ausgeübt wird – wie bei einer Pumpe. Dadurch wird nicht nur der Blutfluss verbessert. Auch die Venenklappen, die dafür sorgen, dass das Blut nur in eine Richtung fließt, können besser schließen. Ein Rückstau des Blutes soll so verhindert werden.

Arbeitet man viel im Sitzen oder Stehen, fehlt dieser wichtige Motor, und die Venen werden in ihrer Funktion beeinträchtigt. Das Blut wird nicht mehr optimal transportiert, es kommt zum Rückstau, die Venen werden über die Zeit geschwächt – und deine Beine werden **schwer und geschwollen**.

Ob mit oder ohne Diagnose: Aktivität unterstützt dabei, Ihre Beine so gesund wie möglich zu halten.

Ein regelmäßiges Venentraining ist also entscheidend für die Gesundheit der Beine. Doch dafür extra ins Fitnessstudio? Keine Sorge, die Venen kann man überall und jederzeit trainieren.

Flotte Übungen für Ihre Beingesundheit

Übung 1

Warm-up: Wechsel zwischen Zehenspitzen- und Fersenstand

Aufrechtstehend, die Beine sind geschlossen, in den Zehenstand und die Fersen langsam wieder absenken. Diese Übung 15-mal wiederholen.

Übung 2

Warm-up: Fußspitzen heben

Auf einem Stuhl sitzend, die Füße auf den Fersen aufstellen und abwechselnd jeweils 15-mal die rechte und die linke Fußspitze anheben. Im Anschluss noch 15-mal beide Fußspitzen gleichzeitig anheben.

Übung 3

Warm-up: Walking

Walking auf der Stelle – das war es schon. Was einfach klingt, fördert die Durchblutung und lindert die Beschwerden schmerzender, krampfender und müder Beine.

Übung 4

Kräftigung Bein- und Wadenmuskulatur

Leicht in die Knie gehen, um das Gleichgewicht besser zu halten, an eine Wand anlehnen. Nun auf die Zehenspitzen gehen und anschließend wieder die Fersen auf den Boden senken.

Diesen Wechsel für ungefähr 60 Sekunden wiederholen.

Übung 5

Kräftigung Bein- und Wadenmuskulatur

In eine Kniebeuge gehen und zweimal auf den Zehenspitzen wippen.

Anschließend aufrecht hinstellen. Den Bewegungsablauf für ungefähr 60 Sekunden wiederholen. Durch die Dynamik zwischen Sitz und Stand wird die Blutzirkulation gezielt gefördert und die Kreislaufaktivität unterstützt.

Übung 6

Kräftigung Bein- und Wadenmuskulatur

Ein paar klassische Kniebeugen, mit einer kleinen Abwandlung: Auf die Zehenspitzen stellen und darauf achten, dass bei der Kniebeuge, die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Diese Bewegung ungefähr 60 Sekunden lang wiederholen. Auch hier wird durch die Dynamik die Blutzirkulation gezielt gefördert und die Kreislaufaktivität unterstützt.

Übung 7

Kräftigung Bein- und Wadenmuskulatur

Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne machen und in dieser Stellung mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Zehenspitzen rollen, dann auf die Fersen und wieder zurück. Nach 30 Sekunden den rechten Fuß nach vorne nehmen und das Ganze wiederholen. Bei Problemen mit dem Gleichgewicht, können die Füße parallel gehalten werden und so auf- und ab Wippen.

Übung 8

Kräftigung Bein- und Wadenmuskulatur

Aufrechtstehend, mit dem linken Bein einen Ausfallschritt zurück machen, dann das Bein nach vorne nehmen und das Knie heben. Diese Bewegung mehrere Male wiederholen, dann das Bein wechseln. Diese Übung insgesamt 60 Sekunden lang wiederholen.

Übung 9

Lockern

Mit dem Fuß eine 8 in die Luft zeichnen – 30 Sekunden mit dem linken Fuß, 30 Sekunden mit dem rechten Fuß. Du kannst die Übung im Stehen oder im Sitzen machen.

Übung 10

Dehnen

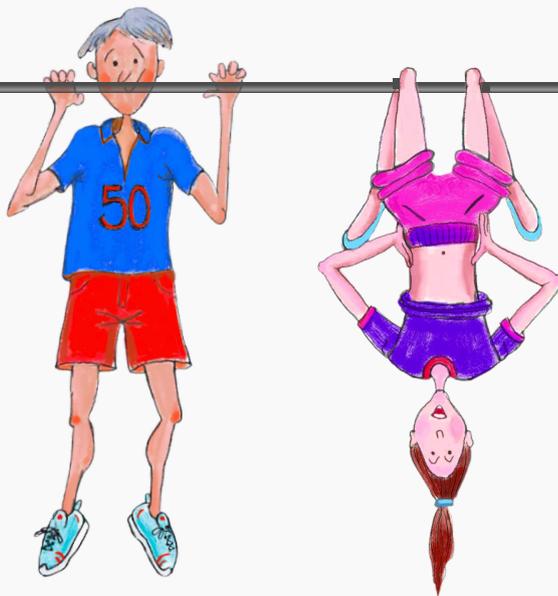
Beinbeuger und Wadenmuskulatur für ein entspannendes Lockerungsgefühl dehnen.

- Einen Fuß nehmen und die Ferse in Richtung Po ziehen.
- In den Ausfallschritt gehen, bis eine Dehnung in der Wade des hinteren Beines zu spüren ist.
- Ein Bein beugen und das andere Bein nach vorne strecken, dabei die Zehen Richtung Knie ziehen.

Diese Positionen jeweils für einige Sekunden halten.

Eine leichte Dehnung sollte zu spüren sein, aber keine starken Schmerzen!

Ihr Kellberg Team wünscht Ihnen weiterhin gute Gesundheit!



KELLBERG
ORTHOPÄDIE . MANUFAKTUR



*Mit dem Smiley ...
geht's mir besser.*