

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach der großen Resonanz auf unsere Sonderausgabe „MFT und Krebs“ werden wir Ende Juni dem breit gefächerten Thema „Orthopädie“ eine weitere Sonderausgabe widmen. Therapeuten und Betroffene berichten über ihre durchweg positiven Erfahrungen mit der MFT als unterstützende Maßnahme zur Behandlung von Arthrose oder chronischen Rückenschmerzen bis hin zu akuten Sportverletzungen. Dabei zeigt sich einmal mehr, dass die Trennlinie zwischen „Schulmedizin“ und „Alternativmedizin“ immer mehr verblasst: Gerade der therapeutische Stellenwert der Magnetfeldtherapie zur Linderung von Erkrankungen des Bewegungsapparates wird inzwischen auch von immer mehr Schulmedizinern anerkannt.

Tipps für Krampfaderpatienten

Vor allem sollte ein Krampfaderpatient immer für ausreichende Bewegung sorgen. Dies gilt besonders für Venenpatienten mit Steh- und Sitzberufen. Die muskuläre Bewegung bewirkt fast immer eine Linderung der Beschwerden.

Auf langen Flügen, Auto-, Bus- oder Zugfahren sollten Krampfaderpatienten grundsätzlich Kompressionsstrümpfe, die bis zum Knie reichen, tragen.

Bewährt haben sich auch Kneipp-Anwendungen an den Beinen, da die Venen sich z.B. durch kalte Güsse zusammenziehen und es zu einem besseren Abfluss des venösen Blutes zum Herzen kommt.

Große Hitze sollte ein Krampfaderpatient meiden, da sich durch Wärme die Venen ausdehnen und es so zu einer stärkeren Anstauung in den Beinen kommt – Sauna ist jedoch kein Problem, wenn im Anschluss kalt geduscht wird.

Für jeden Krampfaderpatienten empfiehlt es sich, sich zur Beratung bei einem Venenspezialisten vorzustellen. Wichtig sind zudem regelmäßige Kontrolluntersuchungen der Beinvenen.

THEMA: KRAMPFADERN UND IHRE FOLGEN

Krampfadern – nicht nur ein kosmetisches Problem

Als Krampfadern (Varizen) werden krankhaft erweiterte Venen bezeichnet, die auf der Haut der Beine als geschlängelte, bläulich gefärbte Stränge sichtbar sind. In der Regel ist das oberflächliche Venensystem der Beine betroffen. Ursache ist eine Venenschwäche, die durch einen Venenklappen defekt hervorgerufen wird. Da Krampfadern immer eine empfindliche Störung im Venenabfluss des Beines darstellen und z.B. der Bildung eines Unterschenkelgeschwürs Vorschub leisten, sollten sie behandelt werden.

Das Krampfaderleiden (Varikose) ist die häufigste Erkrankung der oberflächlichen Beinvenen und betrifft etwa 20 Prozent der Erwachsenen, wobei Frauen häufiger als Männer darunter leiden. Ursache ist wahrscheinlich eine erblich bedingte Schwäche des Bindegewebes. Hierfür spricht auch, dass Patienten, die massiv unter Krampfadern leiden, häufig auch eine erhebliche Bindegewebschwäche der Gelenke aufweisen. So sind Krampfaderpatienten überdurchschnittlich von erworbenen Fuß- bzw. Zehenfehlstellungen (z.B. Hallux valgus oder Hammerzeh), aber auch von Knie- oder Hüftgelenkproblemen betroffen. Zudem fällt auf, dass sich die Gelenkveränderung und das Krampfaderleiden fast immer an dem gleichen Bein abspielt.

Störung des Bluttransports

Krampfadern entstehen aufgrund einer Verschlussunfähigkeit von Venenklappen. Diese transportieren normalerweise das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen. Können sie nicht mehr korrekt öffnen und schließen, fließt das Blut nicht mehr in Richtung Herz, sondern zurück in die Vene und staut sich dort. Auf Dauer halten die Venen dem Druck des hin und her „pendelnden“ Blutes immer weniger stand, sie weiten sich und sacken aus. Besonders gefährdet sind Menschen, die eine überwiegend sitzende oder stehende Tätigkeit ausüben, aber auch schwangere Frauen – wobei sich die Krampfadern oft nach der ersten Schwangerschaft zurückbilden, bei der zweiten Schwanger-

schaft jedoch meist bestehen bleiben. Bei älteren Menschen fördert die zunehmende Erschlaffung des Hautgewebes die Bildung von Krampfadern.

Von den Krampfadern an den großen Venenstämmen (Saphema magna und Saphema parva), die an der Innenseite des Beins (große Hauptsammelvene) bzw. an der Rückseite der Wade (kleine Hauptsammelvene) verlaufen, ist die netzförmige Krampfaderbildung abzugrenzen. Diese auch als reidikuläre oder Besenreiservarikose bekannte Form betrifft das gesamte Bein und tritt praktisch immer beidseitig auf. Die Besenreiser können von Venenspezialisten meist problemlos verödet werden. Krampfadern an den großen Venenstämmen dagegen sollten bei massiver Ausprägung so früh wie möglich operiert werden. Rechtzeitig – wenn notwendig, bereits im Jugendalter – durchgeführt, können mit einem Eingriff Komplikationen wie Hautekzeme, Venenentzündungen und schlecht heilende Unterschenkelgeschwüre („offenes Bein“) vermieden werden.

Typische Warnzeichen

Typisch für das Krampfaderleiden sind Stauungen in den Unterschenkeln und im Knöchelbereich. Diese Stauungen werden als „schwere Beine“ empfunden, hinzu kommt oft eine Blau- und Rotfärbung der Haut – dies ist die äußerlich sichtbare Folge der erweiterten Venen. Darüber hinaus kann es aber auch zu stark juckenden Stauungsekzemen kommen. Werden diese Ekzeme aufgekratzt, entstehen offene Hautparti-



Dr. med. K. Hübner, Facharzt für Dermatologie und Phlebologie, tätig in einer Hautarztpraxis in Aachen, zudem Autor von Büchern zum Thema Krampfaderleiden sowie Leiter internationaler Seminare

en, die sich leicht infizieren. Besonders gefährlich wird es bei einer erheblichen Funktionsbeeinträchtigung der tiefen Beinvenen, in diesem Fall droht die Entstehung einer Thrombose. Wandert sie aus den Beinvenen z.B. in die Lungen, kommt es zu einer Lungenembolie.

Therapeutische Möglichkeiten

Vor der Behandlung erfolgt eine sorgfältige Untersuchung unter besonderer Berücksichtigung eventuell bestehender Risikofaktoren. Die anschließende Therapie richtet sich nach dem jeweiligen Einzelfall. Ekzeme und entzündliche Hautbezirke werden durch Salben und Kompressionsverbände behandelt. Das gleiche gilt für Venenentzündungen. Kleinere Venen werden unter Umständen verödet. Bei ausgeprägter Krampfaderbildung ist meist eine Operation angezeigt.

Bei der Behandlung von Krampfadern hat sich zudem seit langem die Dauertherapie mit Kompressionsstrümpfen bewährt. In der Regel handelt es sich dabei um einen Strumpf, der bis zum Knie getragen wird. Diese Strümpfe fördern die Blutzirkulation und verhindern so den Rückstrom des Blutes in die Venen. Moderne Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen aus hautfreundlichen Geweben haben viel von ihrem Schrecken verloren und nichts mehr mit den früher üblichen „Gummistrümpfen“ zu tun. Wichtig ist, dass die Kompressionsstrümpfe exakt angepasst sind.

Mehr Infos erhalten Sie im FTZ Mühldorf!