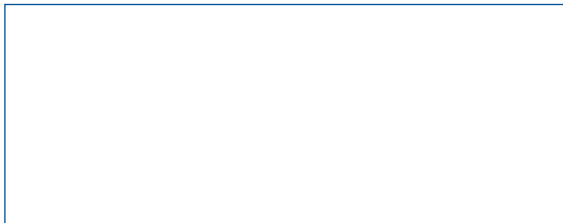


Ihr Spezialist für Kompressionsstrümpfe



BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
D-46446 Emmerich am Rhein
www.jobst.de

A company of  BSN^{medical}



Comfort, Health and Style!

Venen- Gesundheitspass



JOBST®

Comfort, Health and Style!

Liebe Patientin, lieber Patient,

wichtig für eine erfolgreiche Behandlung eines Venenleidens ist das konsequente Messen des Umfanges der betroffenen Gliedmaßen. Sie sollten die gemessenen Werte sorgfältig auf den nachfolgenden Seiten protokollieren, damit Ihr Arzt seine Behandlung optimal auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen kann.

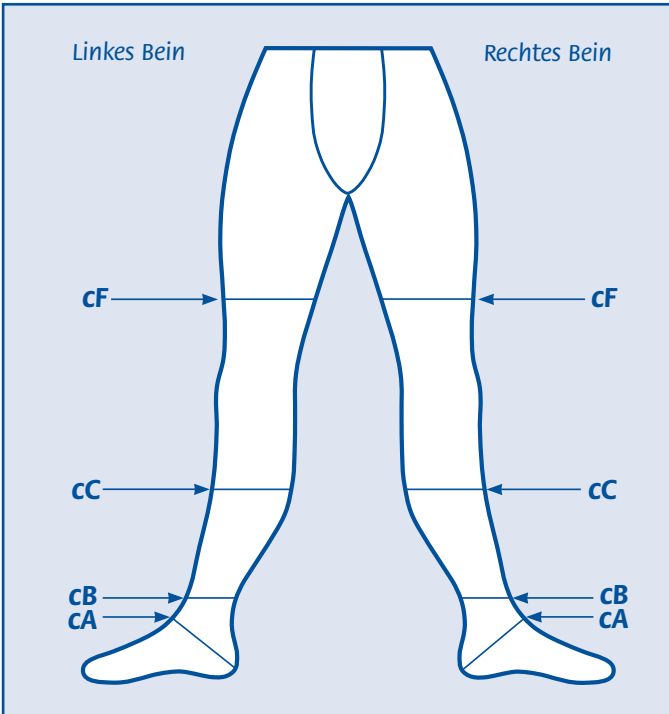
Folgendes gibt es bei der Messung zu beachten:

Wann? Messen Sie die betroffenen Gliedmaßen morgens und abends, immer zur gleichen Uhrzeit. Tragen Sie das entsprechende Datum in das dafür vorgesehene Feld der Tabelle ein.

Wie? Benutzen Sie zur Messung ein Bandmaß, und notieren Sie den Wert in Zentimetern (z.B. 12,0 cm; 12,5 cm).

Wo? Die Messpunkte zur Therapieverlaufskontrolle (A, B, C, F) sind im ausklappbaren Teil dieses Passes aufgeführt. Sie finden sie auch in der nachfolgenden Tabelle wieder. Messen Sie Ihre Beine an der bezeichneten Stelle, und füllen Sie das jeweilige Feld der Tabelle aus.

Messsystem zur Früherkennung von Venenleiden



- A – Mitte des Vorderfußes
- B – oberhalb des Knöchels
- C – dickste Stelle der Wade
- F – ca. 15 cm oberhalb der Kniescheibe

Fragen zur Person

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Körpergewicht: _____ kg

Körpergröße: _____ cm

Fragen zur Gesundheit Ihrer Beine

	Nein	gelegentlich	täglich	morgens	tagsüber
Schmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schweregefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beinkrämpfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beinschwellungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entzündungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hatten Sie bereits	
Hautverfärbungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/>

Ursachen und Risikofaktoren von Venenleiden

1. Vererbung: Die Venenschwäche wird häufig vererbt. Oft ist ein schwaches Bindegewebe hierfür verantwortlich. Das Bindegewebe von Frauen ist meist aufgrund der hormonellen Situation sehr locker und schützt schlechter vor einer Überdehnung der Venen. Jedoch leiden auch Männer erblich bedingt an Venenerkrankungen.

2. Bewegungsmangel: Langes Stehen und Sitzen inaktivieren die Muskelpumpen, so dass sich das Blut in den Beinen staut, und sich die Venen immer mehr ausweiten. Auch bei langen Reisen, wie beispielsweise Auto-, Bahn- und Flugreisen, werden die Venen stark belastet.

3. Alter: Bei Menschen nimmt die Elastizität der Venenwände mit zunehmendem Alter ab. Damit steigt die Möglichkeit, eine Venenerkrankung zu bekommen.

Weitere Ursachen und Risikofaktoren sind:

4. Beengende, einschnürende Kleidung

5. Hochhackige Schuhe

6. Übergewicht

7. Übermäßiger Alkoholkonsum

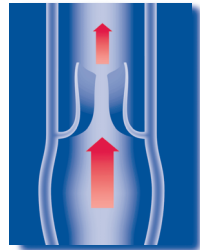
8. Heiße Bäder und lange Sonneneinstrahlung

9. Übermäßige Sauna-/Solarienbenutzung

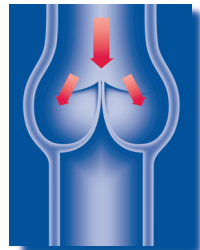
Venenleiden allgemein

Neben unterschiedlichen Muskelpumpen sind auch die sogenannten Venenklappen wichtig für den Rücktransport des Blutes zum Herzen. Sie sind Teile der Innenauskleidung der Venen und können sich nur herzwärts öffnen, so dass das Blut nur in diese Richtung fließen kann. In den Sog- und Druckpausen schließen sich die Venenklappen, somit kann das in den Venen stehende Blut nicht mit der Erdanziehungskraft in die Beine zurückfließen.

Bei gesunden Beinen sind die Venenwände glatt und elastisch. Sie können sich den Druckveränderungen innerhalb der Vene gut anpassen. Bei Betätigung der Beinmuskulatur öffnen sich die Venenklappen herzwärts und das Venenblut kann zum Herzen transportiert werden. Bei Erschlaffung der Muskulatur schließen die Klappen und verhindern ein Zurückfließen des Blutes ins Bein hinein.



Sind die Venenwände im Rahmen eines Krampfaderleidens oder nach einer Thrombose geschädigt, so können sich die Venen erweitern und die Venenklappen können schließunfähig werden. In aufrechter Körperhaltung kann dann das Venenblut im Bein zurückgestaut werden.



Dies führt zunächst zu Schweregefühlen und Müdigkeit der Beine nach längerem Stehen und Sitzen, später zu Wasseransammlungen im Gewebe und kann zuletzt zu Ernährungsstörungen der Haut bis hin zum sogenannten „offenen Bein“ führen.

Abb. Funktion der Venenklappen

Fragen zur persönlichen Situation

Gibt es in der Familie Venenkrankte?

nein ja Wer?

Nehmen Sie Medikamente?

nein ja Welche?

abends	nachts	wenn ja, Besserung im Liegen	Beschwerdebereich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venentzündungen?		
re. Bein <input type="checkbox"/>	li. Bein <input type="checkbox"/>	
		

Linkes Bein

Woche 1		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
CF	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CC	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CB	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CA	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

Rechtes Bein

Woche 3		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
CF	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CC	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CB	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CA	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

Linkes Bein

Woche 3		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
CF	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CC	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CB	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CA	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

Rechtes Bein

Woche 1		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
CF	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CC	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CB	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CA	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

Linkes Bein

Woche 2		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
CF	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CC	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CB	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CA	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

Rechtes Bein

7

Woche 2		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
CF	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CC	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CB	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
CA	morgens	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	abends	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm