

Vollbesetztes LCC beim AOK-Gesundheitstalk in Dortmund: Mit Kompressionsstrümpfen und Sport Venenleiden vorbeugen

Dortmund (13. November 2017). Regelmäßig Sport treiben und Kompressionsstrümpfe tragen. So lassen sich am besten Venenerkrankungen vorbeugen. Zu diesem Fazit kamen die Experten beim AOK-Gesundheitstalk ‚Zeigt her eure Beine!‘ im vollbesetzten Lensing Conference Center (LCC) in Dortmund. Wie wichtig das Thema in der Gesellschaft ist, machte AOK-Vorstandschef Tom Ackermann deutlich: „Quer durch alle Altersgruppen haben jede fünfte Frau und jeder sechste Mann ein Venenproblem, das medizinisch behandelt werden müsste.“ Das führe zu großem persönlichen Leid und einer eingeschränkten Lebensqualität. Bundesweit sei die Problematik so intensiv, dass jährlich rund 2,8 Millionen Arbeitstage aufgrund von Venenleiden ausfielen. Zur Verbeugung von Venenerkrankungen wies Ackermann auf die speziellen Präventionsangebote der AOK NORDWEST hin.

Bewegungsmangel - vor allem langes Sitzen und Stehen – ist unumstritten die Hauptursache für Venenerkrankungen. „Beim Sitzen kann die Muskelpumpe nicht mehr arbeiten. Das Blut aus dem Unterschenkel kann nicht mehr richtig zum Herzen zurückgepumpt werden mit der Folge, dass sich die Venen erweitern, sich das Blut staut und es im schlimmsten Fall zu Thrombosen kommt“, erklärte **Prof. Dr. Markus Stücker, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie und Leitender Arzt am Venenzentrum der Dermatologischen und Gefäßchirurgischen Kliniken der Ruhr-Universität Bochum** . Daher sollten Venenerkrankungen behandelt werden, sobald Beschwerden auftreten. „Schwere, geschwollene Beine, schmerzenden Waden, Krampfadern, Hautverfärbungen oder Hautentzündungen sind Alarmzeichen, die eine nähere Untersuchung erfordern“, so Prof. Stücker.

Zur Behandlung stünden heute eine ganze Fülle von Methoden zur Verfügung. Wichtig sei, dass bei jedem Patienten ein individuelles Therapiekonzept erstellt werde. So können verschiedene Verfahren miteinander kombiniert werden. „Die grundlegende Behandlungsform für alle Formen von Krampfadern und Beinschwellungen ist die Kompressionstherapie“, sagte **Dr. Erika Mendoza, Allge-**



meärztin mit Schwerpunkt Phlebologie, Buchautorin und DGP-Generalsekretärin. Der Einsatz von Kompressionsstrümpfen könne zunächst immer eine Operationen ersetzen oder hinausschieben. Vor allem bei Thrombosen seien sie aber unerlässlich. „Wenn Kompressionsstrümpfe gut angepasst sind und vom Material angenehm sind, geht man wie auf Wolken“, so Dr. Mendoza. Sie demonstrierte den Besuchern, mit welchen Handgriffen und Hilfsmitteln sich Kompressionsstrümpfe leichter anziehen lassen.

„Auch bei der Vorbeugung von Venenerkrankungen spielen Kompressionsstrümpfe eine große Rolle, genau wie Sport und Bewegung“, betonte **Mike Ivica Muretic, Physiotherapeut der U23 von Borussia Dortmund.** Wichtig sei, die Waden- und Fußmuskeln zu aktivieren und zu stärken, denn speziell die Wadenmuskulatur unterstütze den venösen Rückstrom. Zum Training der Muskelpumpe und der Venenklappen zeigte Muretic kleine Übungen für den Alltag und ermunterte die Zuhörer zum Mitmachen. „Das A und O ist, sich regelmäßig zu bewegen. Das funktioniert am besten mit einer Sportart, die einem Spaß macht“, so Muretic. Geeignet seien Walking, Nordic Walking, Joggen, Radfahren, alle gängigen Ballsportarten und Schwimmen. „Für unsere Venen ist Bewegung im Wasser besonders geeignet, da der Druck im Wasser sehr hoch ist. Der Effekt ist derselbe als hätte man vier Kompressionsstrümpfe übereinander an“, ergänzte Dr. Mendoza.

Zur Unterstützung, sich mehr zu bewegen, hob AOK-Chef **Tom Ackermann** die Präventionsangebote und die Sportberatung der AOK NORDWEST hervor. „Wir möchten unseren Versicherten die schweren Folgen eines Venenleidens ersparen und bieten daher entsprechende Programme zur Vorbeugung“, so Ackermann. Bereits im Alltag könne man ganz einfach in Bewegung bleiben und damit seinen Venen etwas Gutes tun: Treppensteigen statt Aufzug fahren, das Fahrrad für kurze Strecken nutzen und das Auto stehen lassen oder einen Spaziergang in der Mittagspause. Hauptsache, die Durchblutung der Beine werde angeregt.

Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund
Telefon 0231 4193-10145
Mobil 01520-1566136
E-Mail presse@nw.aok.de

