hôpital fribourgeois
freiburger spital

Informationen für Patientinnen und Patienten

Chronische Venenerkrankung

Beschwerden in den Beinen mit einfachen Tipps und Tricks lindern

3 - 4 So entlasten Sie Ihre Beine
6 - 8 Venengymnastik
9 - 10 Orthopädie-Fachgeschäfte

So entlasten Sie Ihre Beine

1. Beine bewegen

Wenn Sie lange sitzen, machen Sie regelmässig kleine Pausen, um sich die Beine zu vertreten.

2. Sport machen

Machen Sie regelmässig Sport mit guten Sportschuhen. Für den venösen Blutkreislauf eignet sich Gehen am besten, da es den Blutrückfluss fördert. Ebenfalls geeignet sind Schwimmen, Velofahren, Tanzen und Gymnastik.

3. Beine massieren

Massieren Sie Ihre Beine so oft wie möglich in Richtung des venösen Blutflusses (vom Fuss zum Oberschenkel), um den Blutrückfluss zu fördern.

4. Hitze meiden

Bei Hitze weiten sich die Venen. Vermeiden Sie daher Sonnenbaden, Haarentfernung mit heissem Wachs, Fussbodenheizung, heisse Vollbäder und Saunagänge.

5. Lieber kalt duschen

Beenden Sie Ihre tägliche Dusche mit einem kalten Knieguss. Das fördert die Venenfunktion und lindert Schmerzen in den Beinen.

6. Verstopfung und Übergewicht vermeiden

Bevorzugen Sie eine ballaststoffreiche Ernährung mit wenig gesättigten Fettsäuren und trinken Sie ausreichend (ca. 1,5 Liter pro Tag).

7. Angemessene Kleidung tragen

Zu enge Kleidung drückt die Venen zusammen und behindert den Blutrückfluss. Tragen Sie lockere Kleidung.

8. Bequeme Schuhe mit flachen Absätzen

Vermeiden Sie flache Schuhe. Schuhe mit einem Absatz von drei bis vier Zentimetern fördern den Blutrückfluss.

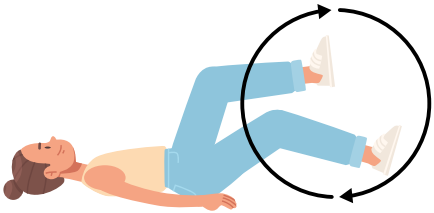
9. Venösen Rückfluss im Schlaf fördern

Legen Sie beim Schlafen die Füsse hoch (ca. 10 bis 15 Zentimeter), um eine Venenstauung zu vermeiden, oder machen Sie vor dem Schlafengehen Pedalbewegungen.

10. Bei Symptomen ärztlichen Rat einholen

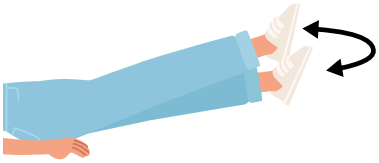
Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Ihre Beine schwer sind und schmerzen, Ihre Knöchel geschwollen sind oder Ihre Venen sichtbar werden. Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie schwanger sind oder Hormonpräparate einnehmen.

6 Venengymnastik



1. Führen Sie Pedalbewegungen durch, indem Sie Ihre Beine so bewegen, als ob Sie Velo fahren würden. Sie können dabei liegen oder sitzen.

   15 bis 20 Wiederholungen.



2. Überkreuzen Sie Ihre Beine (beide Beine abwechselnd). Achten Sie darauf, dass Ihre Beine während der gesamten Übung gestreckt sind.

   10 bis 15 Wiederholungen.

3. Setzen oder legen Sie sich hin, heben Sie ein Bein und führen Sie kleine Kreisbewegungen durch (zuerst in eine Richtung, dann in die andere).

   Bis zu 10 Wiederholungen pro Bein.

4. Heben Sie Ihre Beine leicht an und halten Sie sie gestreckt. Beugen und strecken Sie nun abwechselnd Ihre Zehen.

   Bis zu 20 Wiederholungen.

5. Stellen Sie sich aufrecht hin und gehen Sie **während 30 Sekunden** auf Ihren Fersen. Dies stärkt die Schienbeinmuskulatur und verbessert das Gleichgewicht.

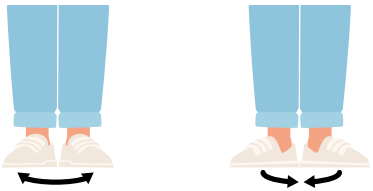
   Tipp: Versuchen Sie, Ihre Zehen dabei gestreckt zu halten, und konzentrieren Sie sich auf die Aktivierung der Unterschenkelmuskeln.

6. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und rollen Sie Ihren Fuss langsam ab.

   10 bis 15 Wiederholungen.

7. Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam nach hinten (auf die Fersen) und anschliessend nach vorne (auf die Zehenspitzen).

   10 bis 15 Wiederholungen.



8. Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füsse eng aneinander, damit sich die Fersen berühren. Schieben Sie nun Ihre Fussballen nach aussen, sodass Ihre Füsse ein «V» bilden.

   10 bis 15 Wiederholungen.

Orthopädie-Fachgeschäfte

(Liste nicht abschliessend)

Freiburg

Renevey & Sciboz orthopédie SA
Rue de Locarno 3
1700 Freiburg
026 322 88 41

Orthoconcept SA
Avenue Beauregard 9
1700 Freiburg
026 424 42 40

Orthopédie R. Ruffieux
Rue de l'Industrie 16
1700 Freiburg
026 424 45 55

Giglio Orthopédie
Boulevard de Pérolles 24
1700 Freiburg
026 321 39 03

ORTHO-TEAM Fribourg
Chemin de la Redoute 9
1752 Villars-sur-Glâne
026 323 10 23

Rossens

Centre orthopédique Neuchâtel SA (FBG)
ZI in Riaux 10
1726 Farvagny-le-Grand
026 322 56 02

Bulle

Buchs Orthopédie SA
Rue du Marché 18-20
1630 Bulle
026 912 72 13

Orthopédie Riedo
Rue de Montsalvens 33
1630 Bulle
026 912 11 10

Orthoconcept HFR Riaz
Rue de l'hôpital 9
1632 Riaz
026 564 20 90

Romont

Centre orthopédique Neuchâtel SA (FBG)
Grand-Rue 8
1680 Romont
026 552 00 88

Payerne

Centre orthopédique
Neuchâtel SA (FBG)
Grand-Rue 4
1530 Payerne
026 655 00 88

Ortho Kern
Rue de Guillermaux 24
1530 Payerne
026 660 02 02
payerne@ortho-kern.ch

Meyriez-Murten

ORTHO-TEAM MURTEN
Hauptgasse 13
3280 Murten
026 672 20 87

Estavayer-le-Lac

FORMOB
Clos Chanez 3
1470 Estavayer-le-Lac
026 665 04 04
info@formob.ch

Châtel-Saint-Denis

Centre orthopédique
Neuchâtel SA (FBG)
Centre médical de la Veveyse
Place d'Armes 30
1618 Châtel-Saint-Denis
026 322 56 02

Oron

Santé Confort SRS Sàrl
(Hausbesuche)
Rte de Palézieux 1
1610 Oron-la ville
021 907 22 24

Vevey

Ortho Koller SA
Avenue Général-Guisan 38
1800 Vevey
021 922 72 82

Orthoconcept SA
Rue Collet 1
1800 Vevey
021 971 27 71

Bern

Balsiger Orthopädie
Weissensteinstrasse 20A
3008 Bern
031 381 53 47

freiburger spital CH-1708 Freiburg www.h-fr.ch info@h-fr.ch