

Die Venengymnastik – Bringen Sie Ihren Blutfluss in Schwung

Venengymnastik ist eine wirkungsvolle Hilfe gegen Venenschwäche und daraus resultierenden Krampfadern. Durch entsprechende Übungen lässt sich bewusst ein besserer Blutrückfluss herbeiführen, der die erweiterten Venen entlastet.

Wie wirkt Venengymnastik?

Sinnvoll ist vor allem eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung der Beinmuskulatur. Der Effekt: Die Wadenmuskulatur wird trainiert und gewinnt an Kraft. Dadurch drückt sie auf die Venenwände und verringert so den Durchmesser. Die Venenklappen schließen sich im besten Fall, und das unerwünschte Rückfließen des Blutes wird verhindert. Gleichzeitig fördert der Druck der Wadenmuskelpumpe den Blutstrom von den Beinen zum Herzen.

Eine regelmäßige Gymnastik beugt einer Venenschwäche vor, unterstützt den Therapieverlauf und trägt selbstverständlich auch zum persönlichen Wohlbefinden bei.

Venengymnastik ist überall möglich

Venengymnastik kann man praktisch überall ausführen: Zu Hause, in der Freizeit und am Arbeitsplatz. Nutzen Sie die Zeit vor dem Fernseher oder im Zug sinnvoll und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Schon wenige Minuten Venensport am Tag tragen zu einer Verbesserung der Symptome bei.

Fortsetzung Seite 2

Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber.

Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin

Übungen, die Sie leicht durchführen können:

Übungen im Stehen:

- Sie stehen mit geschlossenen Beinen und stützen die Arme auf die Hüften,
- in den Fersenstand gehen und kurz halten,
- die Füße langsam abrollen und dann die Zehen kräftig hochdrücken,
- 10 x wiederholen, dann kurze Pause und erneut beginnen.

Ziel: Aktivierung der Fußsohlen-, Sprunggelenks- und Wadenmuskelpumpe.

Übungen im Sitzen:

- Sie sitzen mit geradem Rücken und geschlossenen Beinen auf der vorderen Hälfte eines Stuhls,
- abwechselnd kräftig die Zehen und Fersen so hoch wie möglich anheben,
- 20 x schnell durchführen und nach einer kurzen Pause die Übung wiederholen.

Ziel: Aktivierung der Sprunggelenks- und Wadenmuskelpumpe.

Eine weitere Übung im Sitzen:

- Zehenspitzen hochziehen, dann Zehen am Boden oder im Schuh festkrallen,
- 20 x schnell durchführen und nach einer kurzen Pause die Übung wiederholen.

Ziel: Aktivierung der Fußsohlenpumpe.

Fortsetzung Seite 3

Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber.

Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin

Übungen im Liegen:

- Sie liegen lang ausgestreckt auf einer festen Unterlage,
- die Waden liegen auf einem etwa 20 Zentimeter dicken Polster oder Kissen hochgelagert,
- abwechselnd ein Bein nach oben anheben und bis zu 30 Sekunden halten,
- zusätzlich das Fußgelenk mehrmals kräftig strecken und beugen,
- im 3. Schritt gleichzeitig noch die Zehen krallen und spreizen.

Ziel: Erhöhung der Blutströmungsgeschwindigkeit durch Einwirkung der Schwerkraft.

Eine weitere Übung im Liegen:

- Abwechselnd mit einem Bein „Fahrrad fahren“,
- gleichzeitig das Fußgelenk kräftig beugen und strecken („Bergauf-Fahren“),
- die Übung 20 x in 30 Sekunden schaffen.

Ziel: Aktivierung der Beinmuskel- und Gelenkpumpe.

Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber.

Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin