

Venen-Fitness

Venenerkrankungen gehören nach Untersuchungen der WHO, weltweit zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt!

Mögliche Folgen einer chronischen Venenerkrankung:

- Schwellungen der Beine
- Krampfadernbildung
- Verfärbungen der Haut am Unterschenkel
- Ekzeme an der Haut, vor allem am Unterschenkel
- Beingeschwüre und „offene Beine“
- auftreten einer Lungenembolie, eine der gefürchtetsten Komplikation der Venenerkrankungen, verursacht durch eine tiefe Beinvenenthrombose

Risikofaktoren für das Auftreten von Venenerkrankungen:

- erbliche Veranlagung
- Frau sein! (auf Grund hormoneller Einflüsse)
- Schwangerschaft
- Das Übliche: Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel
- Stehberufe, Büromenschen

Vorbeugungsmaßnahmen für eine Beinvenenthrombose:

- Antithrombosestrümpfe
- Kompressionsverbände
- Medikamente
- Bewegungstherapie

Alltagstipps für Patienten mit Venenleiden:

- beim Sitzen in Ruhe: die Beine hochlagern
- längeres Stehen vermeiden. Ruhepausen mit Beinentslastung einlegen oder möglichst stündlich einige Minuten lang Venengymnastik durchführen
- übermäßiges Gewicht abbauen, um die Gelenke und den Kreislauf zu entlasten
- Schuhe ohne hohe Absätze tragen und auf gutes Fußbett achten

Hinweise zu den Übungen:

Durch die Gymnastikübungen kann sich der Blutfluss in den Beinvenen verzehnfachen! Patienten, die nach ärztlicher Anweisung Kompressionsstrümpfe oder Verbände tragen sollen, müssen diese besonders während des Trainings anlegen, um eine möglicherweise gefährliche Schwellung der Beine zu vermeiden.

Bitte achtet unbedingt darauf!!

Übungen zur Behandlung und Vorbeugung von Venenerkrankungen

→ am Ende des Warm Up folgende PRE-Stretches:

- Gastrocnemius (Waden)
- Soleus (Schollenmuskel)
- tibialis anterior (Schienbein)
- Ischios (Oberschenkelrückseite)
- Iliopsoas (Hüftbeuger)

Übungen im Stehen

Stellung	Übungs-Ausführung
hüftbreit (Squat)	- Fersen im Wechsel heben und senken (→ nach oben drücken) - beide Fersen gemeinsam nach oben drücken
hüftbreit	- mit gestrecktem Oberkörper von re nach li pendeln → Druck auf die Fußinnen- bzw. Außenkanten sollte spürbar werden - einen Fuß auf Fußspitze stellen, Ferse möglichst weit nach außen drehen, halten, zurückführen - einen Fuß auf Fußspitze stellen, Ferse möglichst weit nach innen drehen, halten, zurückführen
Schrittstellung	- mit gestrecktem Oberkörper nach vorne und nach hinten schwanken → die Fußsohlen bleiben fest auf dem Boden - mit leichtem Schwung das Gewicht auf das vordere Bein verlagern und bis zum Zehenstand kommen, anschließend mit dem Körpergewicht nach hinten pendeln, bis wieder die Ausgangsstellung erreicht ist → die Arme mitschwingen
geschlossen	- in den Zehenstand gehen und auf dem höchsten Punkt kurz halten, Fußsohlen wieder abrollen und Zehen anheben, Zehen wieder absetzen - wechselseitig einen Fuß nach schräg re vorne setzen, Fuß wieder in Ausgangsstellung zurückziehen - in die Hocke gehen (→ PO anspannen) und mit Schwung in den Zehenstand hochkommen, halten, in Ausgangsposition zurück gehen - wechselseitig: 8er kreisen mit gestrecktem Bein vor dem Standbein - Kniebeuge mit beiden Beinen, in den Zehenstand gehen (Fersen hochdrücken), halten, in Ausgangsposition zurück gehen → die Arme dabei nach vorne schwingen - beide Fußspitzen anheben und auf den Fersen nach re drehen und absetzen, jetzt die Fersen anheben und auf den Fußballen nach re drehen und absetzen → so immer weiter nach re, anschließend nach li

Übungen im Gehen

Stellung	Übungs-Ausführung
weiche Matte	- kleine Kreise gehen, dabei bewusst mit der Ferse aufsetzen und über die Zehen abrollen → die Arme gestreckt hochheben und einatmen, die Arme zurückpendeln lassen und ausatmen
Boden	- langsam zur Seite gehen, dabei den freien Fuß einmal vor und beim nächsten Mal hinter dem Standbein herumführen und absetzen - auf den Fußballen/den Fersen gehen → vorwärts und rückwärts

Übungen im Sitzen

→ am besten auf einem Hocker

- beide Füße gleichzeitig auf die Zehenspitzen aufstellen und zügig wieder absetzen
- wechselseitig die Zehenspitzen langsam anheben und wieder absetzen → Intensität erhöhen, indem die Füße ständig gegen den Boden gedrückt werden
- das re Bein mit dem Knöchel auf dem li Oberschenkel ablegen, mit der li Hand den re Vorderfuß fassen, gegen den Zug der Hand den re Fuß anwinkeln und zum re Schienbein ziehen. → die Zehen bleiben dabei gestreckt
- mit den Händen hinter dem PO an der Stuhlkante abstützen und den Oberkörper etwas nach hinten lehnen, beide Beine gleichzeitig über die Fußballen kräftig vom Boden abstoßen dabei die Zehenspitzen strecken (die Füße sind ca. 10cm vom Boden entfernt), langsam wieder zurücksinken lassen
- beide Füße auf die Zehen stellen, die Knie schnell gegen- und auseinander bewegen so dass die Wadenmuskeln ausgeschüttelt und gelockert werden
- jeweils ein Bein nach vorne führen und mit der Fußspitze auf dem Boden auftippen
- ein Bein anwinkeln und nach vorne treten (kreisen) → wie beim Tretbootfahren - wie oben aber rückwärts kreisen
- ein Bein gestreckt nach vorne etwas anheben, den Fuß im Sprunggelenk anziehen und wegbeugen
- wie oben, aber den Fuß mit möglichst großen Kreisen im Sprunggelenk drehen
- beide Fersen anheben und auf den Zehen nach außen drehen, wieder absetzen, beide Fußspitzen anheben und auf den Fersen nach außen drehen, wieder absetzen, das selbe nach innen, dann zur anderen Seite wiederholen
- Füße stehen schulterbreit auseinander, die Arme vor dem Körper kreuzen und die Handflächen von außen seitlich gegen die Knie legen, gegen den Widerstand der Beine versuchen die Knie mit den Händen zusammenzudrücken → abwechselnd mit der re und li Hand, anschließend mit beiden Händen gleichzeitig
- wie oben: aber die Arme nicht kreuzen sondern die Handflächen innen seitlich gegen die Knie legen, gegen den Widerstand der Beine versuchen die Knie mit den Händen auseinander zu drücken

Übungen in Rückenlage

- zur Einstimmung: die Hände zu einer Faust schließen und unter dem Becken/PO ablegen, mit den Beinen in der Luft „Rad fahren“
→ mit den Knien beim Anziehen möglichst nah an den Oberkörper kommen und die Beine hoch hinaus strecken

→ die **Waden** auf einem ca. 20cm hohen Polster (Rolle, Kissen) lagern

- beide Fußspitzen gegeneinander hochziehen und wieder strecken

- die Zehen beider Füße möglichst rasch beugen (krallen) und wieder strecken

- mit den Füßen aus dem Sprunggelenk heraus möglichst große Kreise machen in raschem Tempo → zuerst beide Füße einwärts, dann beide Füße auswärts rollen

→ alle obigen Übungen mit senkrecht zur Decke gestreckten Beinen

- Arme unter dem Kopf verschränken, ein Bein im Knie anbeugen und über dem Kopf ausstrecken, das gestreckte Bein langsam zum Boden zurück führen

- ein Bein im Knie anbeugen und den Fuß mit den hohlen Händen umfassen, das Bein langsam nach oben ausstrecken – dabei mit den Handinnenflächen mit sanftem Druck vom Fuß am Unterschenkel entlang in Richtung Leiste gleiten, gestrecktes Bein ablegen
→ beim Vorbeigleiten an der Wade die Hände wie ein Trichter formen, um das Blut der Venen zur Leiste hin zu streichen

- die Füße überkreuzen und gegeneinander legen, beim Ausatmen die Fußrücken mit steigender Anspannung kräftig gegeneinander stemmen
→ Spannung und Entspannung sollten jeweils 4-5 Sekunden dauern

- ein Bein angewinkelt auf den Boden stellen, das andere Bein möglichst über den Kopf strecken und mit den Händen den Vorderfuß umfassen – versuchen, die Fußspitze gegen den Widerstand der Hände von sich weg zu drücken
→ diese Übung mit beiden Beinen gleichzeitig wiederholen

- beide Beine senkrecht nach oben strecken, dann die Knie nach unten beugen und wieder strecken

Übungen mit Hilfsmitteln

→ Patienten mit Venenleiden sollen zur Kräftigung der Wadenmuskulatur möglichst oft Treppensteigen, allerdings muss dabei die richtige Technik beachtet werden.

Die Treppe sollte bewusst Stufe für Stufe genommen werden!

Wenn immer zwei Stufen auf einmal überwunden werden, wird zwar die Oberschenkelmuskulatur gestärkt, dafür aber kaum die wichtige Wadenmuskulatur!

Gerät	Übungs-Ausführung
STEP Treppe dickes Buch	- Beim Aufwärtsgen, den oberen Fuß nur mit dem Fußballen aufsetzen (knapp an der Kante), mit etwas Schwung den Körper fast zum Zehenstand hochstemmen und wieder absenken. - Die Ferse kurz nach unten „durchsacken“ lassen und wieder anziehen, bis der Fuß waagrecht ist
	- Beim Abwärtsgen zuerst immer nur die Zehen und den Ballen aufsetzen, dann langsam und kontrolliert den Fuß absenken, bis auch die Ferse aufsetzt
	- beide Fußballen an der Kante aufsetzen und den Körper aus den Füßen heraus bis in den Zehenstand gerade hochstemmen und langsam wieder absenken → bei der Verwendung eines dicken Buches, die Fersen bis auf den Boden absenken
Seil (im Stand)	- mit kleinen Schritten gekreuzt über das Seil gehen (vorwärts und rückwärts) → der Körperschwerpunkt bleibt beständig über dem Seil
	- auf dem Seil balancieren, dabei einen Fuß direkt vor dem anderen aufsetzen (vorwärts und rückwärts)
Seil (+ Hocker)	- Seil auf den Boden legen, mit den Zehen eines Fußes das Seil greifen und das Bein etwas anheben, Seil wieder ablegen - wie oben: aber das Bein möglichst weit anheben
Theraband (im Stand)	- Fußballen eines Fußes auf ein dickes Buch oder dem STEP aufstellen, das Band unter der Fußsohle durchziehen und die Enden festhalten, die Ferse gegen den Widerstand nach unten drücken - bei der Verwendung eines dicken Buches, abwechselnd in den Fersen- bzw. Zehenstand gehen
	- (Band wie oben) das Bein gegen den Zug des Bandes seitlich abspreizen und die Zehen auftippen, wieder zurückführen → Intensität durch Zunahme der Bandspannung steigern
Theraband (+ Hocker)	- Band um eine Fußsohle legen, Bein strecken, durch Zug am Band den Fuß (nicht das Bein) so weit wie möglich zum Körper herziehen, gegen den Widerstand des Bandes den Fuß im Sprunggelenk nach vorne abwinkeln („Gaspedal“) → Streckposition ca. 10sec. halten, dann den Fuß wieder mit dem Band hochziehen. Die Intensität durch kontinuierlichen Zug am Band steigern (Spannungsgefühl in der Wade sollte aufkommen)
	- Band unter die Ferse bringen - Bein angewinkelt/Fußballen ist auf dem Boden, gegen den Widerstand des Bandes die Ferse nach unten drücken → Intensität durch Zunahme der Bandspannung steigern

**Übungen mit
Hilfsmitteln**

	- Bein nach vorne oben ausstrecken und Band um den Fußballen legen, im Sprunggelenk möglichst weite Kreise beschreiben → durch re- oder li-seitigen Zug am Band den Bewegungsablauf unterstützen
Rolle (+ Hocker)	- beide Füße auf der Rolle (z.B. Waschmitteltrommel, Küchenrolle) nebeneinander aufsetzen, die Füße auf der Rolle bis zu den Zehen bogenförmig vor und bis zur Ferse zurück bewegen → dabei die Fersen bzw. Zehen möglichst weit dem Boden nähern, um auf diese Weise die Beweglichkeit im Sprunggelenk zu verbessern
Igelball (+ Hocker)	- wie oben, aber wechselseitig mit nur einem Fuß → massiert gleichzeitig die Fußsohlen
Ball (+ Hocker)	- wie oben, je nach Größe des Balles auch mit beiden Füßen gleichzeitig - beide Füße auf den Ball aufsetzen, aus dem Sprunggelenk heraus in wechselnder Richtung möglichst weite kreisende Bewegungen machen
Murmeln (+ Hocker)	- abwechselnd mit einem Fuß eine Murmel zwischen dem 1. und 2. Zeh einkrallen und diese möglichst weit vorne auf dem Boden ablegen, dann die Murmeln auf die gleiche Weise wieder abholen und dicht vor dem Körper ablegen
Alu-Folie (+ Hocker)	- ein großes Stück Alu-Folie auf den Boden legen, mit den Füßen in mehrere Hälften teilen und diese mit den Füßen solange krallen und bearbeiten bis kleine Bälle entstehen → nun evtl. mit der Übung Igelball oder Murmeln weitermachen

→ zum Schluß: komplettes Stretching der Unterkörpermuskulatur