

Patienten mit **Ulcus cruris venosum**

Dieses Infoblatt bietet Ihnen Information und Hilfestellung zum Umgang mit Ihrer Erkrankung. Ulcus Cruris venosum (venöses Unterschenkelgeschwür), besser bekannt als das offene Bein, welches sich aufgrund einer chronischen Venenschwäche (chronisch venöse Insuffizienz = CVI) am Unterschenkel bildet.

Ulcus cruris venosum	Geschwür Unterschenkel die Gefäße, die zum Herzen hin führen, sind in ihrer Funktion gestört
----------------------------	---

Begleitende Beschwerden sind **müde, schwere und manchmal schmerzende Beine**.

Nach längerem Stehen und Sitzen kann ein Spannungsgefühl in den Beinen auftreten. Die **Beine schwellen an**, da das gestaute Blut Flüssigkeit aus den Zellen herausdrückt.

Socken sowie Schuhe schnüren ein, Sie kennen dieses Symptom als "Wasser in den Beinen"(Ödeme).

Wie sieht das im Körper aus?



Der Blutrückfluss zum Herzen ist gestört. Aufgrund ausgedehnter Venenklappen, liegt eine Venenschwäche vor.

Welche Risikofaktoren können eine Entstehung beeinflussen?

- Vererbung
- Krampfaderleiden, Bindegewebsschwäche, Thrombose, Venenentzündung, Verletzung am Unterschenkel
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- langes Stehen und Sitzen im Berufsleben
- fortschreitendes Alter- Elastizität der Venen nimmt ab
- Schuhe mit hohen Absätzen

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

- Behandlung der Grunderkrankung, also die Venenschwäche
- z.B. konservativ (Kompression) und operativ
- Ulcus cruris vorhanden- eine angepasste Wundversorgung

Was kann ich selber tun?

- aktive Bewegung
- Wasser treten und Kneippsche Güsse
- tägliches Abduschen der Beine/ Wechselduschen
- bequeme Schuhmodelle auswählen : weite Halbschuhe, Absätze sollten nicht höher als vier Zentimeter sein
- Übergewicht reduzieren
- bei trockener und schuppige Haut angepasste Hautpflege verwenden z.B. mit Harnstoff (Urea)
- ausgewogene Ernährung z.B. fettarme Milch, ballaststoffreiche Produkte- Vollkorn, Gemüse, frisches Obst
- ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Venensport

- Spaziergänge oder Nordic Walking
- Treppen benutzen -statt Rolltreppe / Fahrstuhl

Merke: 3 S und 3 L Regel
Sitzen und Stehen ist schlecht
Lieber Laufen und Liegen ist besser.

- im Wechsel mit Ferse und Zehen den Boden berühren
- Kompression wenn eine Wunde besteht (Kurzzugbinden, Bindensystem, Strumpfsystem
- Kompression nach Abheilung der Wunde (Strümpfe nach Maß) dienen als Vorbeugung neuer Geschwüre

Zu meiden sind:

- Wärmflaschen, heiße Bäder, Sauna und Solarium
 - Kraftsport, da dies die Gefäße belastet
-

Patienten mit einem Ulcus cruris arteriosum

Das Ulcus cruris arteriosum ist eine arteriell bedingtes Unterschenkelgeschwür.
das Ausmaß der Schädigung hängt von der Minderdurchblutung an.

Folgende Krankheitszeichen können auftreten:

- Ermüdbarkeit beim Gehen
- Ab einer Gehstrecke von 200m setzen Schmerzen ein.
- Schmerzfremie Gehstrecke unter 200m.
- Ruhe und Nachtschmerz
- Dauerschmerz, absterbendes schwarzes Gewebe (Nekrose)

Die Arteriosklerose, im Volksmund auch Arterienverkalkung genannt, stellt die Hauptursache dar.

Wie sieht das im Gefäß aus ?



Der Durchmesser (Lumen) der arteriellen Gefäße verengt sich z.B. durch Ablagerungen, die immer mehr zunehmen und das Gefäß schließlich regelrecht verstopfen.

Schreitet die Krankheit weiter voran, kommen auch Kalkablagerungen im klassischen Sinne hinzu. Oft sind die Blutgefäße der Beine betroffen, häufig finden sich gleichzeitig Verengungen im Bereich der Herzkranzgefäße, Halsschlagader und der Gehirngefäße. Daraus kann auch das Risiko entstehen, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.

Welche Risikofaktoren können die Entstehung beeinflussen?

- Rauchen
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Fettstoffwechselstörungen
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Übergewicht
- Bewegungsmangel

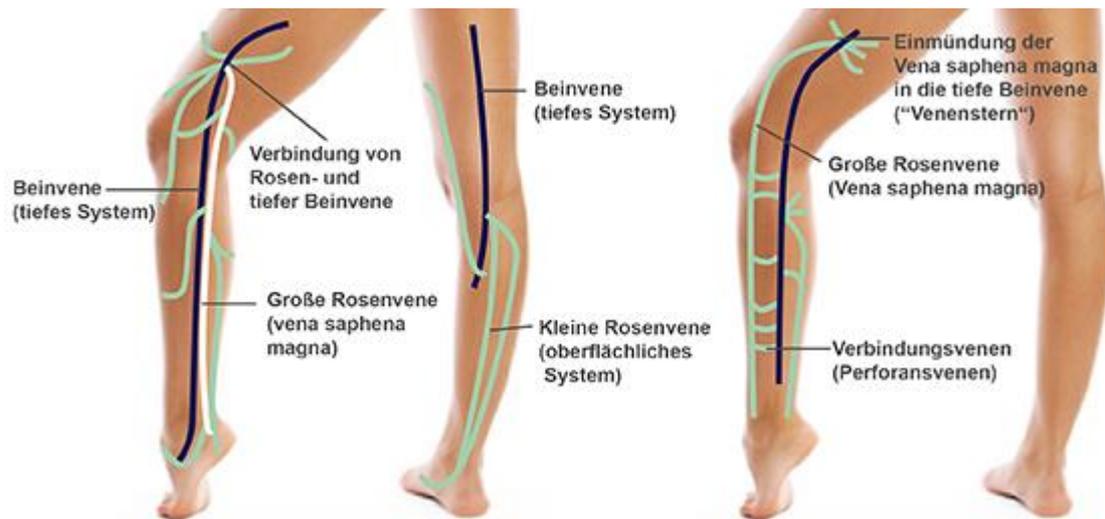
Was kann ich selber tun?

- **Risikofaktoren minimieren**, z.B. nicht Rauchen (Raucherentwöhnungsprogramme werden von ihrer Krankenkasse angeboten)
- Medikamenteneinnahme nicht eigenmächtig absetzen!
- gefäßmedizinische Überwachung
- ausgewogene Ernährung, fett- und cholesterinarm
- bei Diabeteserkrankungen sollte der Blutzuckerspiegel gut eingestellt sein
- tägliche Bewegung, Venensport

Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten!

Patienten mit einem **Ulcus cruris mixtum**

Das **Ulcus cruris mixtum** ist eine Mischform aus **Ulcus cruris venosum** und **Ulcus cruris arteriosum**. Eine Kombination aus venösen und arteriellen Durchblutungsstörungen.



docmed.de