

NÜTZLICHE TIPPS

12 goldene Tipps für Venenranke und Venengesunde

- 1.** Tragen Sie bequeme Schuhe, Absatzhöhe kann etwas variieren. Keine Pantoffeln! Der Schuh muß den Fuß halten, nicht der Fuß den Schuh! Eventuell orthopädische Schuheinlagen.
- 2.** Wichtig ist die tägliche Bewegung (Spaziergang an der frischen Luft, schwimmen, tanzen). Die Bewegung ist für den venösen Rückfluß wichtiger als Beine hochlegen.
- 3.** Vermeiden Sie Wärmeeinwirkung (Sonnenbad, Wannenbad, Thermalbad)
- 4.** Gießen Sie morgens nach der warmen Brause die Beine kalt ab, bei Bedarf auch öfter am Tag
- 5.** (Benutzung der Sauna nach Rücksprache).
- 6.** Sitzen Sie nicht zu niedrig und nicht zu weich.
- 7.** Sorgen Sie für regelmäßige Verdauung und streben Sie Normalgewicht an. Trinken Sie ausreichend, auch auf Reisen.
- 8.** Tragen Sie keine beengende Kleidung, keine Kniestrümpfe oder Socken, die einschnüren.
- 9.** Bei langen Autofahrten: Steigen Sie nach 2 Stunden aus und gehen Sie ein paar Minuten.
- 10.** Vorsicht bei Muskelmassagen an den Beinen. Lymphdrainagen sind bei gehbehinderten Menschen sinnvoll: Bürstenmassagen sind zu unterlassen.
- 11.** Venensalben oder andere wirkstoffhaltige Salben oder Gels können bei vorgeschädigter Haut Allergien auslösen.
- 12.** Für Patienten, die Kompressionsstrümpfe tragen: die Strümpfe müssen so passen, dass Sie Ihre Beine vergessen.

Praxis Sprechzeiten:

Mo und Do: 8:00 bis 12:00 Uhr

Mo und Do: 16:00 bis 18:00 Uhr

Telefonische Terminvereinbarung:

Mo – Fr: 8:00 bis 9:00 Uhr

Kontakt:

Tel: 08178 / 5635

Fax: 08178 / 9194

Email: kontakt@dr-christina-stickel.de

Anfahrt:

Ludwig-Dürr-Str. 41

82057 Icking