

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