

10 tips voor gezonde venen

Om uit te knippen en op te hangen



Hang dit blad bijvoorbeeld op aan de binnenkant van uw badkamerdeur. Zo wordt u regelmatig aan een gezonde levenswijze herinnerd. Oefen uw venen dagelijks, net zo lang tot het voor u een goede gewoonte is geworden. Oefening baart kunst!



1. Beweeg zo veel mogelijk

Trap in plaats van lift, lopen in plaats van rijden, rustpauzes tijdens het werk en op reis voor bewegingsoefeningen gebruiken!



2. Zit rechtop

De benen niet over elkaar slaan, de zithoogte zo instellen dat de bovenbenen niet te erg op de stoelzitting rusten, rechtop zitten!



3. Draag platte schoenen

Geen hoge hakken of stugge plateauzolen, loop vaak op blote voeten of op kousen, wissel vaak van schoenen!



4. Vermijd hitte

Maak zo weinig mogelijk gebruik van warme baden, sauna of solarium! Veel wisseldouches (eindigen met een koude), in de zomer de benen koud douchen en niet afdrogen!



5. Eet gezond

Volkorenproducten, groente en fruit! Drink minstens 2 liter per dag! Let op vetarme voeding! Beter 5 kleine dan 3 grote maaltijden!



6. Leg uw benen hoog

Overdag af en toe gaan liggen – een dik kussen onder de hielen! 's Nachts de benen 10 cm hoger leggen dan het bovenlichaam!



7. Draag gemakkelijk zittende kleding

Geen strakke broeken, rokken en jurken, ook geen insnoerende onderkleding!



8. Masseer uw benen

Bij de enkel beginnen en langzaam naar de heup omhoog masseren!



9. Doe aan sport – maar wel de juiste

Wandelingen van meer dan 30 minuten, trektochten, joggen, fietsen, zwemmen!



10. Doe dagelijks aan venen-gymnastiek

Liggend met de benen „in de lucht fietsen“, staand van de hak tot de punt van de voet rollen, op de tenen lopen, zittend voeten ronddraaien en op en neer bewegen!



Competentie en mode

Nieuw: nu met de Juzo® PASVORM GARANTIE

De therapeutisch elastische kousen van Juzo hebben een hoge medische werkzaamheid, zijn modieus en door hun luchtdoorlaatbaarheid aangenaam om te dragen.



Deze informatie werd u aangeboden door:

Stempel

Julius Zorn GmbH, Juliusplatz, 86551 Aichach, Duitsland
Internet: www.juzo.com, E-Mail: info@juzo.de

Op de been blijven...

Voorlichting en praktische tips voor gezonde venen.



14205507/6/7



Zwaar, opgezet ... Uw benen slaan alarm

Let er met name op, of u vooral s'avonds het volgende opvalt:

Uw benen....

- ... zijn vaak dik, moe en zwaar?
- ... voelen warm aan?
- ... tintelen, prikkelen of jeuken en zijn verkrampd of gespannen?
- ... hebben pijnlijke kuiten?
- ... zijn rond de enkel opgezet?
- ... hebben direct onder de huid gesprongen adertjes? (zgn. „Besenreiser“)

Als u één of meer van deze symptomen bij u zelf constateert, dan is er met uw venen iets niet in orde. Besteedt in dat geval extra aandacht aan uw benen. **Deze folder helpt u daarbij.**

Wat er precies in uw aderen gebeurt ...

De arteriën voorzien uw lichaam voortdurend van zuurstofrijk bloed – tot in de kleine tenen. Van daar uit moet het zuurstofarme bloed door de venen weer terug, „bergopwaarts“, tegen de zwaartekracht in...

Dat kan het hart alleen met behulp van de venenkleppen, welke zich met de bloedstroom mee openen en het bloed alleen naar boven laten stromen. (afb. A)

Wanneer de druk in de venen toe neemt, bijv. bij opstaan, dan sluiten de kleppen en verhinderen zo het terugstromen van het veneuze bloed in de benen. (afb. B)

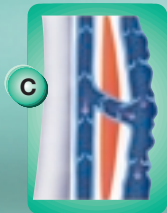
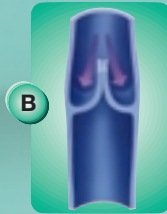
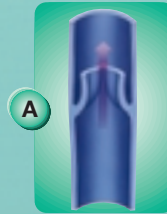
Werkt het veneuze systeem niet goed, dan ontstaat er een vertraging in het terugstromen van het bloed uit de benen. De druk in de venen stijgt, waardoor de venen uitrekken – er ontstaan spataderen. (afb. C)



Speciaal bij zwangerschap

Tijdens de zwangerschap worden de venen bijzonder zwaar belast:

- Er vloeit 20% meer bloed door het lichaam van de aanstaande moeder.
- Het hormoon Progesteron, maakt niet alleen de baarmoeder meer elastisch, maar ook de venen.
- De steeds groter wordende baarmoeder drukt in het bekken op de venen en remt daar de terugstroom van het bloed af.



Spataderen

Veel voorkomende oorzaken:

- **Veel zitten of staan**
- **Te weinig beweging**
- **Overgewicht**
- **Nicotine- en alcoholgebruik**
- **Zwaar tillen en dragen**
- **Strakke kleding**
- **Heet baden en lang in de zon zitten**
- **Hormonale invloeden als gevolg van de pil en zwangerschap**
- **Erfelijke of aangeboren zwakke venen**

... en wat dan?

Door een niet goed werkende doorbloeding van de benen wordt het weefsel slecht gevoed, afvalstoffen en vocht hopen zich op (oedeemvorming). Er kunnen zich afzettingen vormen, die de bloedstroom extra blokkeren (thrombose). In het ergste geval ontstaat een „open been“ (Ulcus cruris). Voor het echter zo ver komt, is er nog tijd om in te grijpen. Benut die kans!

Leven met spataderen

Voorkomen is beter dan genezen – daarom vindt u op de volgende dubbele bladzijde tips voor een „venenvriendelijke“ levenswijze. Heeft u echter al één van de eerder vermelde symptomen opgemerkt, ga dan naar uw huisarts of rechtstreeks naar een vaatspecialist (fleboloog). De arts stelt vast of u spataderen heeft of een ander probleem met uw venen. Hij adviseert wat u daartegen kunt doen. Hij kan uw spataderen niet genezen, maar wel de klachten helpen verminderen en een verslechtering voorkomen.

Behandelingsmogelijkheden:

Chirurgisch ingrijpen:

Grote spataderen worden operatief verwijderd (strippen), kleine spataderen worden doelgericht verkleefd, ofwel drooggelegd (sclerotherapie).

Medicijnen:

Deze verlichten de pijn en voorkomen bloedstolsels. De verwijde venen worden echter nooit meer normaal van doorsnede – het bloed hoopt zich verder op in de benen.

Medische compressie-therapie:

Een therapeutisch elastische kous oefent van buiten af druk uit op de verwijde venen. Die worden daardoor tot hun normale omvang teruggebracht en de venenkleppen sluiten zich weer. U voelt zich weer goed en het probleem met uw venen kan niet erger worden.

