

# Umgang mit einem Ulcus cruris venosum

Stand: August 2024



*näher am Nächsten*

Ökumenische Sozialstation  
Heidenheimer Land

**Eine Information für Betroffene und  
pflegende Angehörige**

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige wichtige Hinweise zum Umgang mit Ihrer Erkrankung geben. Sie haben ein sogenanntes „offenes Bein“. Im Fachjargon bezeichnet man Ihre Wunde als *Ulcus cruris venosum*. Zu einem *Ulcus cruris venosum* kommt es aufgrund von Durchblutungsstörungen in den Beinen. Die blutrückführenden Gefäße (Venen) sind überdehnt. Sie kennen es als Venenschwäche. Fachlich ausgedrückt nennt man es chronisch venöse Insuffizienz (CVI). Das Blut staut sich in den Venen und drückt Flüssigkeit in die Beine. Begleitende Beschwerden sind geschwollene, schwere und manchmal schmerzende Beine. Nach längerem Stehen und Sitzen kann ein Spannungsgefühl in den Beinen auftreten. Socken und Schuhe schnüren ein.

### Wie sieht das im Körper aus?



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

## **Welche Risikofaktoren können eine Entstehung beeinflussen?**

- Vererbung
- Krampfaderleiden, Bindegewebsschwäche, Thrombose, Venenentzündung, Verletzung am Unterschenkel
- Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung (viel Fett und Zucker)
- Übergewicht
- langes Stehen und Sitzen im Berufsleben
- fortschreitendes Alter – Elastizität der Venen nimmt ab
- Schuhe mit hohen Absätzen

## **Therapie**

Ihr Ulcus cruris venosum kann nur abheilen, wenn die Durchblutungsstörungen behoben sind, welche die Ursache für die Wunde sind. Ihre CVI muss behandelt werden, damit aus Ihren Venen und Beine überflüssiges Blut und Gewebsflüssigkeit transportiert wird. Kompressionsverband oder Kompressionsstrümpfe haben diese Wirkung und sind der wichtigste Teil Ihrer Therapie.

Weitere Therapieoptionen können auch Medikamente, Lymphdrainage, Physiotherapie oder eine Operation sein. Bitte sprechen Sie hier mit Ihrem Arzt, welche zusätzliche Therapiemöglichkeiten für Sie in Frage kommen.

## **Kompressionsstrümpfe und -binden**

Durch Kompressionsstrümpfe oder -binden werden die erweiterten Venen wieder enger und beim Gehen kann Ihre Wadenmuskulatur das Blut wieder besser Richtung Herz

pressen. Wenn Sie die Kompressionsbinden regelmäßig tragen, werden Sie schon bald ein Abschwellen der Beine beobachten und weniger Flüssigkeit in den Beinen haben.

Wenn Sie es vertragen, sollten die Kompressionsbinden 24 Stunden getragen werden. Nach dem Anlegen sollten Sie 20 bis 30 Minuten gehen, um die Wirksamkeit der Kompression zu erhöhen und das Anschwellen des Vorfußes zu verhindern. Das Tragen der Binden empfinden viele Klienten als unangenehm. Allerdings können Sie durch Ihre Mitarbeit zu einer schnelleren Heilung der Wunde beitragen und schneller auf bequemere Kompressionsstrümpfe ausweichen.

## **Moderne Wundversorgung**

Mullbinden und trockene Kompressen sind nicht mehr aktuell. Heutige Wundauflagen sind High-Tech-Produkte. Im Gegensatz zu früher halten sie die Wunde feucht, damit sie sich reinigt und heilt. Ein Verkleben mit der Wunde ist verhindert und eine schmerzfreie Erneuerung des Verbandes ermöglicht.

Die Wundauflagen gibt es in vielen Ausführungen, je nach Beschaffenheit und Größe der Wunde. Bei Ihrer Wunde ist es zu Beginn der Wundversorgung wichtig, dass die Wundaufgabe viel Wundwasser (Wundsekret) aufsaugen muss, um ein Durchschlagen zu verhindern.

Nach dem Abschwellen der Beine kann es notwendig sein, eine Wundaufgabe mehrere Tage auf der Wunde zu belassen, damit sie ihre Wirkung entfalten kann und um eine Infektionsgefahr zu reduzieren.

Gelegentlich stehen moderne Wundverbände vor der Aufgabe unangenehme Wundgerüche zu binden, dies machen sie mit Hilfe von speziellen Aktivkohlefasern. Wir bemühen uns, durch

die Auswahl der Verbände Ihnen ein hohes Maß an Mobilität und soziale Teilhabe zu ermöglichen.

## **Hautveränderungen bei einer chronischen Venenschwäche**

- glänzende, dünne Haut
- bei starken Beinödemen, auch nässend und warm
- fehlender Haarwuchs an den Beinen
- braun-gelbe Hautflecken
- schuppige Hautstellen
- schlechte Abheilung von Verletzungen
- entzündliche Veränderungen bei Infektionen
- Veränderung der Nägel

## **Hautschutz und -pflege**

- verwenden Sie Waschlotionen mit einem pH-Wert 5,5.
- vermeiden Sie stark parfümierte Seifen und Cremes, die die Haut reizen können.
- tupfen Sie Ihre Haut nach dem waschen ab, nicht reiben.
- verwenden Sie dauerhaft für die tägliche Pflege Wasser-in-Öl-Gemische (O/W-Cremes).

## **Sind Ihre Beine stark geschwollen?**

Cremen Sie Ihre Beine mit Körperöle, Roß- und Weinlaubgele oder Aloe vera ein. Auch Pflegeprodukte mit den Inhaltsstoffen Collagen oder Hyaluronsäure sind zu empfehlen.

## **Nässt ihre Haut?**

Ihre Haut ist im Moment besonders durchlässig und empfindlich. Die Haut sollte nur mit klarem Wasser gereinigt werden und darf nicht eingecremt werden. Eine fachgerechte Kompressionstherapie sorgt, dass Ihre Beine nicht mehr nässen.

## **Ihre Haut ist dünn und empfindlich?**

Verwenden Sie keine ureahaltigen Pflegeprodukte. Das weicht Ihre Haut auf und macht sie durchlässiger für schädliche Umwelteinflüsse. Nutzen Sie Wasser-in-Öl-Gemische (O/W-Cremes) mit Collagen oder Hyaluronsäure.

## **Haben Sie ein normales Hautbild und keine Beschwerden?**

Kompressionsstrümpfe und Kompressionsbinden trocknen Ihre Haut aus. Dadurch kann es zu Juckreiz und Spannungsgefühlen kommen. Verwenden Sie rückfettende und feuchtigkeitsspendende Cremes. Damit Ihre Haut die Feuchtigkeit halten kann, empfehlen sich ureahaltige Produkte und Wasser-in-Öl-Gemische (O/W-Cremes).

## **Gewicht und Ernährung**

Normalgewicht reduziert den Druck auf das Venensystem. Bereits eine leichte Gewichtsreduktion kann Ihr Wohlbefinden und Beweglichkeit steigern.

Ein abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln und ausreichend Flüssigkeit sorgen für eine Haut, die schädliche Einflüsse besser abwehren kann. Im Folgenden stellen wir Ihnen eine Rechenformel zur konkreten Ermittlung Ihres Eiweiß-, Flüssigkeits- und Zinkbedarfs zur Verfügung.

## Ernährung bei chronischen Wunden – Faustregeln (pro Tag)

- **1g Eiweiß pro kg Körpergewicht**

INFOBOX Besonders viel Eiweiß ist enthalten in:

- Magerquark
- Putenfleisch
- Rote Linsen
- Eier
- Harzer Käse
- Mandeln
- Chiasamen

- **30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht**

- **10 – 15 mg Zink**

INFOBOX Besonders viel Zink ist enthalten in:

- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Käse (Emmentaler/  
Gouda)
- Haferflocken
- Leber
- Rinder- und  
Schweinefilet

- **250mg Vitamin C** (mindestens):

INFOBOX Besonders viel Vitamin C ist enthalten in

- Paprika
- Sanddornbeeren
- Zitrusfrüchte
- Beeren

- **5g Arginin** (Aminosäure, die Bestandteil von Eiweißen ist)

INFOBOX Besonders viel Arginin ist enthalten in

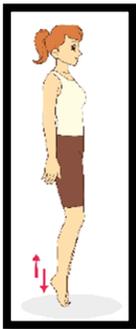
- Erdnüsse
- Haselnüsse/ Walnüsse
- Weizenkeime
- Haferflocken

**Was können Sie tun?**

**Bauen Sie die 3-S- und 3-L-Regel in ihren Alltag ein**



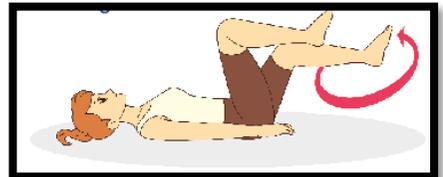
### **Fußgymnastik**



Wippen



Zehen kreisen



Rad-fahren

Es gibt noch viel mehr Gymnastikübungen. Fragen Sie Ihren Physiotherapeuten.

- Machen Sie kein Kraftsport und heben Sie keine schweren Gegenstände.
- Meiden Sie Temperaturen über 28 Grad.
- Legen Sie in Ruhezeiten die Beine über Herzniveau hoch.
- Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen.
- Tragen Sie etwas weitere Kleidung, die nicht einschnürt.
- Vermeiden Sie direkte Hitze, z.B. durch Sonne, Sauna oder Wärmflaschen.

## **Materialien und Produkte für den Verbandswechsel**

Wie Sie bereits gelesen haben, ist die Hautpflege sehr wichtig. Wenn sie Ihre Beine nicht selbst waschen oder pflegen können oder Ihre Beine nur beim Verbandswechsel frei liegen, übernehmen wir die Hautwaschung und -pflege. Da Krankenkassen die Kosten für die Hautpflege bei der Wundversorgung nicht übernehmen, aber aus fachlicher Sicht die Wundheilung unterstützt, erlauben wir uns diese Kosten Ihnen in Rechnung zu stellen. Den Bedarf an hautpflegerischen Leistungen ermitteln unsere Mitarbeiter mit Ihnen gemeinsam. Sie werden von uns durch eine Leistungsvereinbarung vorab über die Kosten informiert.

Im Folgenden weisen wir Sie auf Materialien/ Produkte hin, die notwendig sind, um einen Verbandswechsel fachlich und hygienisch durchzuführen. Ein Mitarbeiter bespricht mit Ihnen den individuellen Bedarf.

Beim Wechseln des Wundverbandes möchten wir Sie bitten, darauf zu achten,

- dass Sie eine Körperposition einnehmen, die uns eine rückenschonende Arbeitsweise ermöglicht.
- dass eine gute Ausleuchtung herrscht.
- dass ausreichend Ablagefläche für das Verbandsmaterial während der Versorgung vorhanden ist.
- dass Sie das Verbandsmaterial an einem kühlen und lichtgeschützten Ort aufbewahren.

## Bitte besorgen Sie:

Rezepte:

---

Verbandsmaterial:

---

Wundspülung:

---

Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch (Krankenunterlagen)\*

Einmalhandschuhe\*

Händedesinfektionsmittel\*

Flächendesinfektionsmittel\*

Mundschutz\*

Einwegschutzhürzen\*

Rollenpflaster

Müllbeutel (20 l)

Kiste/ Wanne/ Box für Verbandsmaterial

Einmalwaschlappen

Hautpflege:

---

\*Bei anerkanntem Pflegegrad haben Sie einen Anspruch auf diese zum Verbrauch bestimmten Pflegeartikel im Wert von bis zu 40,-€/Monat.