

Umgang mit einem Ulcus cruris arteriosum



näher am Nächsten

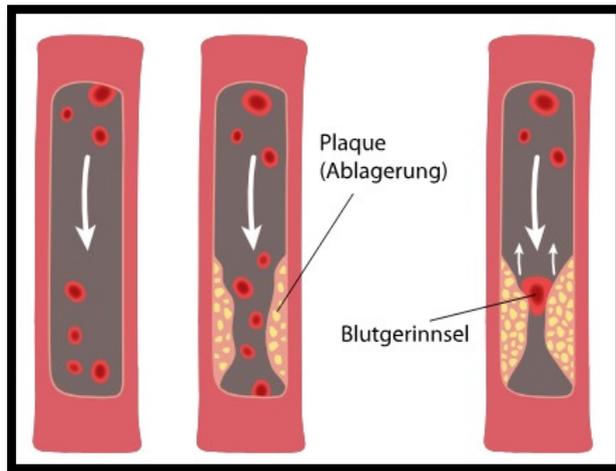
**Ökumenische Sozialstation
Heidenheimer Land**

**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 arteriosum. Zu diesem kommt es aufgrund von Durchblutungsstörungen in den Beinen.

Normalerweise verteilen die Schlagadern (Arterien) das Blut im Körper und bringen so Nährstoffe und Sauerstoff in alle Körperregionen. Wenn eine Arterie verstopft ist, können weder Sauerstoff noch Nährstoffe in das Gewebe gelangen. Diese Arterienverkalkung wird im Fachjargon periphere arterielle Verschlusskrankheit genannt (pAVK).

Wie sieht das im Körper aus?



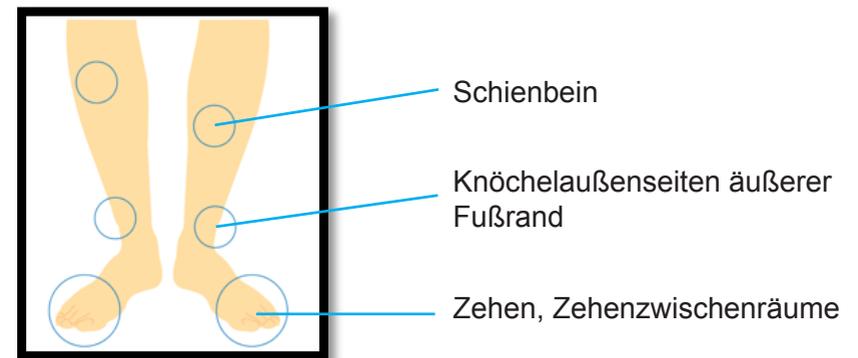
Die Ablagerungen verengen das Gefäßinnere zunehmend. Das Gefäß ist schließlich regelrecht verstopft. Die Folgen sind Gewebeschäden. Zunächst stirbt die Haut ab, dann die Unterhaut und bei ausgedehnten und langanhaltenden Durchblutungsstörungen das Muskelgewebe. Schon kleine Verletzungen können zu langwierigen chronischen Wunden werden, weil die Wundheilung nicht stattfinden kann.

Wie erkennen Sie die pAVK?

Das Leitsymptom sind Schmerzen in den Beinen. Am Anfang zwingen Wadenschmerzen und -krämpfe zu Gehpausen (Schaufensterkrankheit). Mit Fortschreiten der Erkrankung nehmen diese zu, die bewältigbare Wegstrecke verkürzt sich. Nach einigen Jahren treten Schmerzen auch in Ruhe und in der Nacht auf. Weitere Symptome sind:

- kalte Füße, aber ein normales Schmerz- und Temperaturempfinden
- weiße oder blaue Verfärbung der Zehen
- die Haut ist dünn, häufig haarlos und glänzend und bildet schmerzhafte Druckstellen
- fehlende Fußpulse

Wo entstehen Wunden?



Das betroffene Bein ist kühl und bläulich, die Wunden sind schmerzhaft. Die Wunden sehen wie ausgestanzt aus.

Welche Risikofaktoren können eine Entstehung beeinflussen?

- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen
- Rauchen
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel

Behandlungsmöglichkeiten

Ziel jeder Behandlung ist die Verbesserung der Durchblutung:

- Einnahme von Medikamenten zur Blutverdünnung oder zur Öffnung von Gefäßverschlüssen. Wenn der gewünschte Behandlungserfolg nicht eintritt, kommt eine chirurgische Erweiterung der Gefäße (Revaskulation) zum Tragen.
- geeignete Wundversorgung fördert die Heilung des Ulcus cruris arteriosum.
- die Risikofaktoren sind zu minimieren.

**Ihr behandelnder Arzt
stellt mit Ihnen zusammen ein angepasstes
Therapiekonzept auf.**

Was können Sie tun?

Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Hausarzt. Anhand Ihrer Symptome kann Ihr Arzt das Voranschreiten Ihrer pAVK beurteilen. Werden Sie bei einem Gefäßchirurgen vorstellig.

- tragen Sie keine einschnürende Kleidung, z.B. Socken mit engen Bündchen, Miederhosen, Korsetts.
- reduzieren Sie ein eventuelles Übergewicht.
- legen Sie die Beine nicht hoch.
- lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck kontrollieren.
- setzen Sie nicht eigenmächtig Medikament(e) ab.

Bewegung, Gehtraining

Tägliches Gehen stärkt Ihre Wadenmuskulatur und verbessert so die Beindurchblutung, was die Schmerzen in den Beinen reduzieren kann.

Physiotherapiepraxen bieten spezielles Gehtraining für Ihre Erkrankung an. Sprechen Sie ihren Arzt darauf an. Er bespricht mit Ihnen wie das Gehtraining in ihre Therapie eingebaut werden kann.

Tipps für Fußgymnastik:



Mit dem Fuß nach Gegenständen greifen, z.B. Tuch, Stift.



Den Fuß über einen runden Gegenstand, z.B. Holzstab, Flasche oder Ball, abrollen.



Drücken Sie sich im Stand auf die Zehen hoch.

Hautschutz und -pflege

- verwenden Sie Waschlotionen mit einem pH-Wert 5,5.
- Verwenden Sie Wasser-in-Öl-Gemische, gerne auch mit Urea.
- tupfen Sie Ihre Haut nach dem waschen ab, nicht reiben.

Ernährung

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**

INFO BOX!

Besonders viel Eiweiß ist enthalten in:

- | | |
|----------------|-------------|
| • Magerquark | • Eier |
| • Putenfleisch | • Käse |
| • Linsen | • Mandeln |
| | • Chiasamen |

- **30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht**

- **10 – 15 mg Zink**

INFO BOX!

Besonders viel Zink ist enthalten in:

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

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

INFO BOX!

Besonders viel Vitamin C ist enthalten in

- | | |
|------------------|-----------------|
| • Paprika | • Zitrusfrüchte |
| • Sanddornbeeren | • Beeren |

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

INFO BOX!

Besonders viel Arginin ist enthalten in

- | | |
|------------------------|----------------|
| • Erdnüsse | • Weizenkeime |
| • Haselnüsse/ Walnüsse | • Haferflocken |

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, werden wir Ihnen diese Kosten in Rechnung 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 rücken-schonende Arbeitsweise ermöglicht.
- dass eine gute Ausleuchtung herrscht.
- dass ausreichend Ablagefläche für das Verbandmaterial während der Versorgung vorhanden ist.
- dass Sie das Verbandmaterial an einem kühlen und lichtgeschützten Ort aufbewahren.

Bitte besorgen Sie:

Rezepte:

Verbandmaterial:

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.



näher am Nächsten

**Ökumenische Sozialstation
Heidenheimer Land**

Am Jagdschlößle 10
89520 Heidenheim
Telefon: 07321 98660
Telefax: 07321 986646
info@sozialstation-hdh.de
www.sozialstation-hdh.de

Stand: August 2024