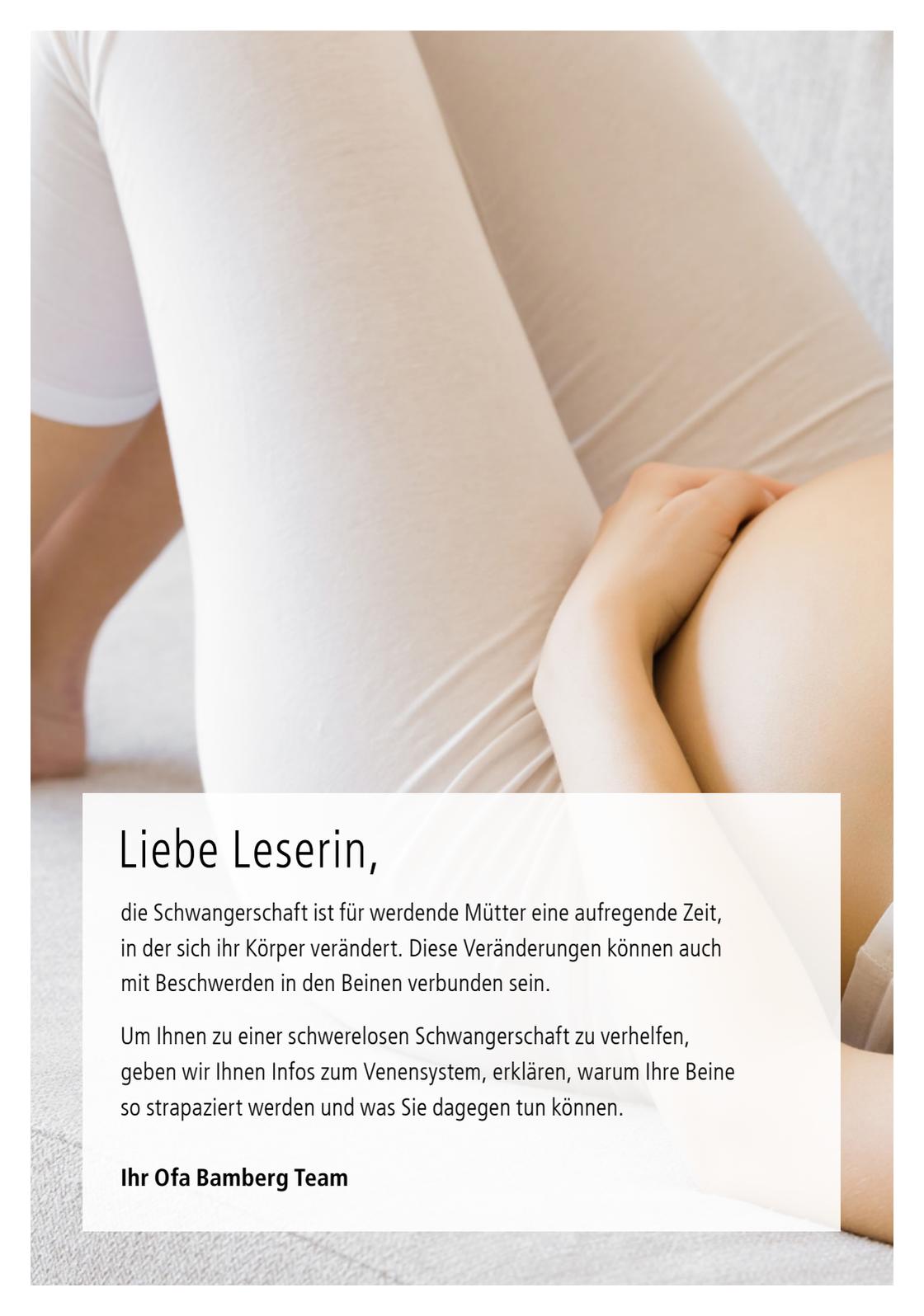


Schwereleose Schwangerschaft

mit Kompressionsstrümpfen
von Ofa Bamberg

ofa bamberg





Liebe Leserin,

die Schwangerschaft ist für werdende Mütter eine aufregende Zeit, in der sich ihr Körper verändert. Diese Veränderungen können auch mit Beschwerden in den Beinen verbunden sein.

Um Ihnen zu einer schmerzlosen Schwangerschaft zu verhelfen, geben wir Ihnen Infos zum Venensystem, erklären, warum Ihre Beine so strapaziert werden und was Sie dagegen tun können.

Ihr Ofa Bamberg Team

Inhalt

Beschwerden in der Schwangerschaft. Seite 4

Venen im Ausnahmezustand.

Unser Venensystem. Seite 6

So funktioniert der Bluttransport.

Der erste Schritt zu leichten Beinen. Seite 8

Medizinischen Kompressionsstrümpfe.

Kompressionsstrümpfe im Überblick. Seite 10

Für jedes Bedürfnis den passenden Strumpf.

Tipps für eine entspannte Schwangerschaft. Seite 14

So beugen Sie Beschwerden vor.

Gilofa. Seite 18

Kompressive Vital- und Reisestrümpfe.

Beschwerden in der Schwangerschaft.

Venen im Ausnahmezustand
und was bei Übelkeit helfen kann.

Frauen sind während einer Schwangerschaft besonders anfällig für Venenerkrankungen. Vor allem im letzten Drittel kommt es vermehrt zu Beschwerden.

Achten Sie besonders auf die Anzeichen einer Thrombose, wie Beinschmerzen und -schwellungen. Schwangere haben ein deutlich erhöhtes Thromboserisiko, das auch nach der Entbindung für einige Wochen bestehen bleibt.

Zu den Symptomen in den Beinen gehören:

- Schweregefühl
- Schmerzen/Krämpfe
- Schwellungen/Ödeme (Wassereinlagerungen)
- Besenreiser und/oder Krampfadern

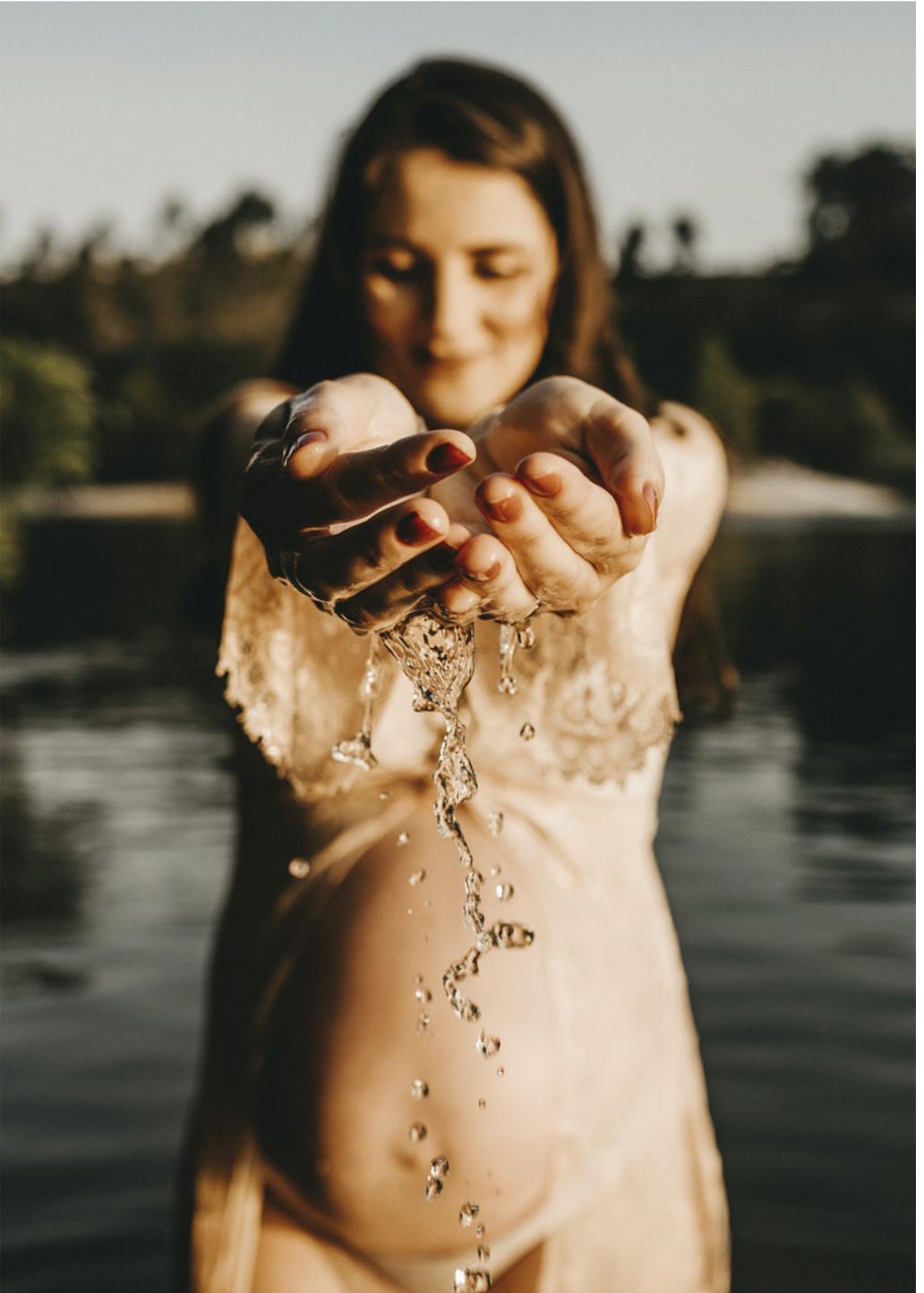
Die Gründe dafür sind:

- Östrogen und Progesteron sorgen für ein weicheres Bindegewebe und damit nachgiebigere Venenwände.
- Die Gefäße transportieren deutlich mehr Blut als sonst.
- Der wachsende Bauch übt Druck auf die Venen im Beckenbereich aus. Es kann zu Stauungen kommen.

Übelkeit und Erbrechen machen sehr vielen Frauen in der Frühschwangerschaft zu schaffen. Eine Studie hat daher untersucht, ob sich diese typischen und sehr unangenehmen Symptome mit dem Tragen von Kompressionsstrümpfen lindern lassen.

Tatsächlich verringerten sich Übelkeit und Erbrechen bei knapp einem Drittel der Frauen, die Kompressionsstrümpfe in Knielänge trugen. Auch Schwindelgefühle und Schmerz wurden weniger.

Bislang weiß man nicht, warum diese Symptome so häufig auftreten und auch nicht, warum Kompressionsstrümpfe eine positive Wirkung darauf haben. Sprechen Sie bei Bedarf Ihren Arzt an.

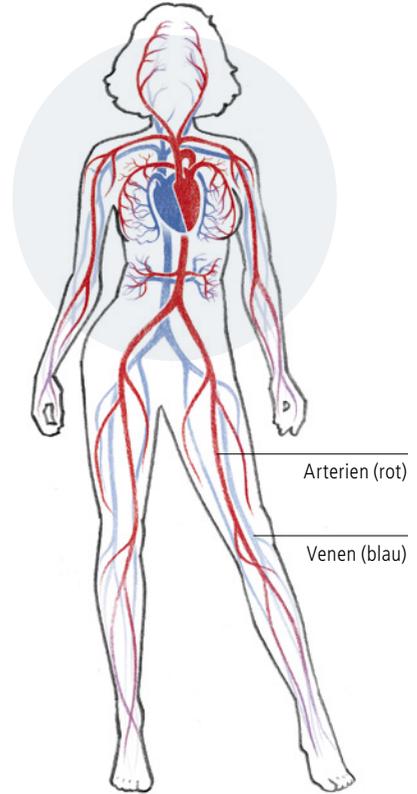


Unser Venensystem.

So funktioniert der Bluttransport.

Das menschliche Gefäßsystem besteht aus Arterien und Venen. Die Arterien transportieren das sauerstoff- und nährstoffreiche Blut in die Körperzellen, dabei werden sie von der Pumpfunktion des Herzens unterstützt.

Die Venen befördern das sauerstoffarme Blut wieder zurück zum Herzen und zur Lunge. Weil dies aber größtenteils entgegen der Schwerkraft geschieht, unterstützt die Wadenmuskulatur den Transport. Damit das Blut nicht wieder nach unten sackt, verschließen eine Vielzahl von Venenklappen einzelne Abschnitte der Vene (Bild 1).



Gesunde Vene

Bild 1



Venenklappe offen

Das Blut fließt herzwärts, die geschlossenen Venenklappen verhindern den Rückfluss.

Venenklappe geschlossen

Druck macht schwerelos.

Was bei Venenproblemen hilft.

Sind die Venenwände erweitert, verkrümmt oder aus der Form geraten, z. B. bei Krampfadern (Bild 2), können die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Das Blut fließt zurück und staut sich in den Venen. Hierdurch wird die Bildung von Thromben (Blutgerinnseln) begünstigt. Wenn sich ein Thrombus löst, kann eine Lungenembolie die Folge sein.

Kompressionsstrümpfe unterstützen den Blutfluss, indem sie von außen Druck auf die Venen ausüben und auf diese Weise die Gefäßwände stabilisieren (Bild 3). Die Venenklappen können wieder schließen und verhindern somit einen Rückfluss des Blutes.

Der Druck eines Kompressionsstrumpfes ist an der Fessel am stärksten und nimmt nach oben hin ab (Bild 3). So werden Stauungen vermieden und die Blutzirkulation im Bein verbessert.

Kranke Vene

Bild 2



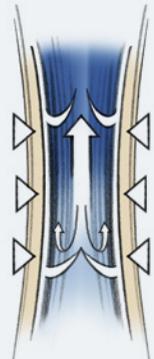
Verkrümmte Venenwand

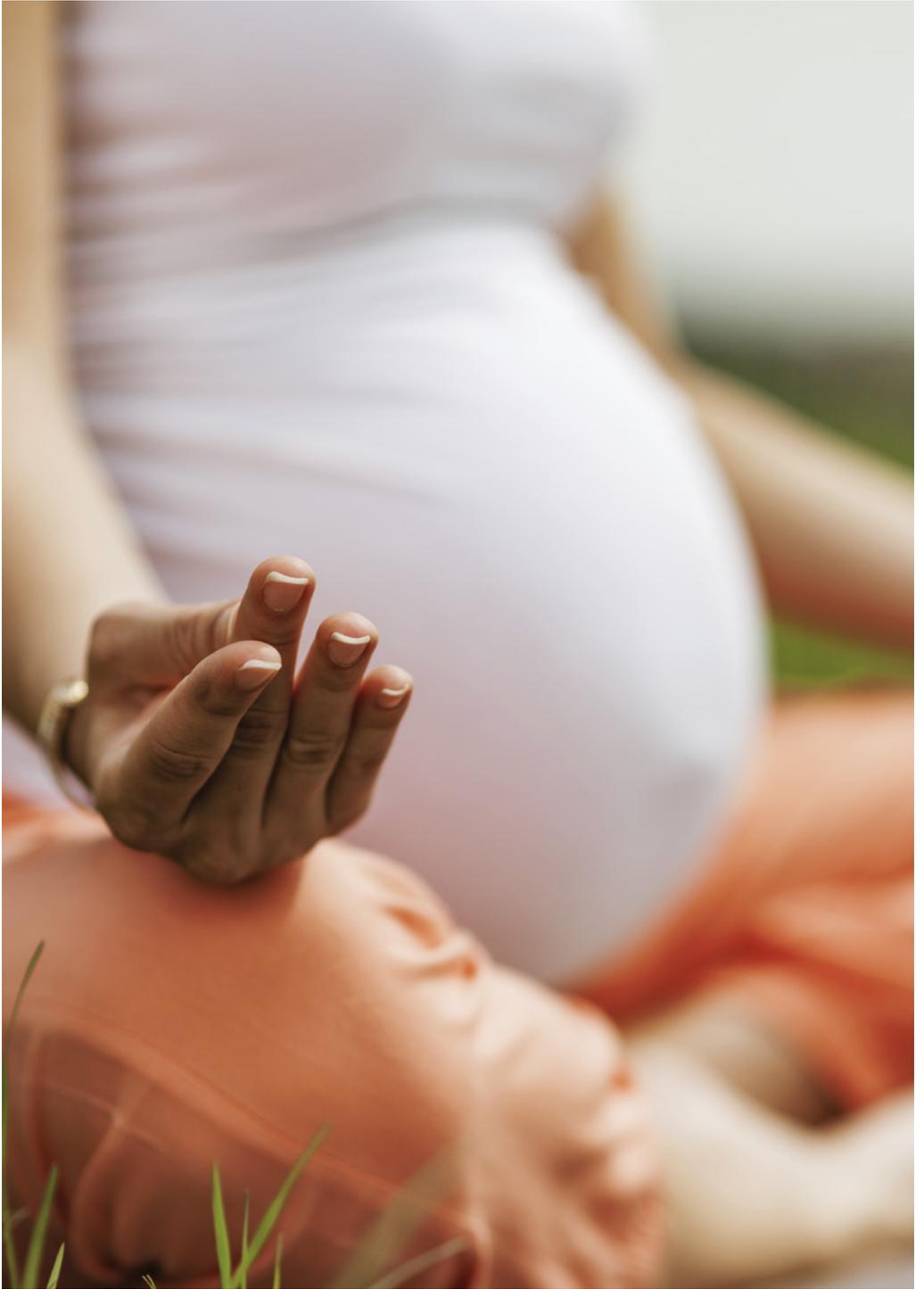
Die Venenklappen schließen nicht mehr, Blut fließt fußwärts und staut sich in den Venen.

Vene mit Kompressionsstrumpf

Bild 3

Kompressionsstrümpfe drücken die Venen zusammen, der Blutfluss normalisiert sich.





Der erste Schritt zu leichten Beinen.

Wie erhalten Sie Ihre medizinischen Kompressionsstrümpfe?

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind verordnungsfähige Hilfsmittel, die Ihnen Ihr Arzt verschreiben kann. Aus hygienischen Gründen ist bei der Erstversorgung auch eine Doppelverordnung problemlos möglich.

Es gibt Ausführungen vom Kniestrumpf und Schenkelstrumpf bis hin zur Strumpfhose mit extra weitem Leibteil für die Schwangerschaft sowie offene und geschlossene Fußspitzen.

Für eine erfolgreiche Therapie sollten die Kompressionsstrümpfe täglich getragen werden. Entscheidend ist auch die richtige Passform, daher werden Ihre Beine im medizinischen Fachgeschäft genau vermessen. Danach wird festgelegt, ob sich für Sie eine Seriengröße oder eine individuelle Maßanfertigung eignet.

Beispiel für die Verordnung auf Rezept:

Kommunikation bzw. Kontaktbogen

Name, Vorname des Versicherten: gals, an

Kassen-Nr. Versicherten-Nr. Status

Vertragseinst. Nr. VK gültig bis Datum

Rp. (Bitte Leeräume durchstreichen)

Diagnose: Schwangerschafts-varikose

1 Stück Kompressionsstrumpfhose mit Schwangerschaftsleibteil (AT/U) CCL2 geschlossene Spitze

Vertragseinstempel

Unterschrift des Arztes
Muster 16 (4.2002)

Bei regelmäßigem Gebrauch der Kompressionsstrümpfe **nimmt der Druck nach sechs Monaten ab**. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt rechtzeitig über eine weitere Verordnung. Er kann Ihnen bei Fortbestehen der medizinischen Notwendigkeit ein Folgerezept ausstellen.

Hinweis:

Untersuchungen auf Ödeme (Wassereinlagerungen) und Varikosis (Krampfadern) gehören zur Schwangerschaftsvorsorge und werden im Mutterpass vermerkt.

Kompressionsstrümpfe im Überblick.

Für jedes Bedürfnis den passenden Strumpf.

plus
Hautpflege

memory®

Die **elegante**
medizinische Kompression

Memory Kompressionsstrümpfe sind perfekt für modebewusste Frauen und elegante oder auffällige Stylings. Die Strumpfhose ist mit extra weitem Leibteil erhältlich, das auch in der Schwangerschaft passt.

memory® aloe vera

Die **elegante** medizinische Kompression
inklusive Hautpflege

Sie sind genauso elegant wie Memory und haben zusätzlich eine integrierte Hautpflege: Memory Aloe Vera Kompressionsstrümpfe versorgen die Haut während des Tragens mit Aloe-Vera-Extrakten und Vitamin E.









lastofa®

Die **vielseitige** medizinische Kompression

Der Allrounder für jede Gelegenheit und jedes Bindegewebe bietet eine große Vielfalt an Ausführungen und zahlreichen komfortablen Details. Lastofa Kompressionsstrümpfe sorgen so für einen angenehmen Tragekomfort.

lastofa® baumwolle

Die **vielseitige** medizinische Kompression **mit Baumwolle**

Lastofa Baumwolle zeichnet sich durch einen hohen Baumwollanteil aus, der auf der Innenseite liegt. Diese Kompressionsstrümpfe werden deshalb gern bei empfindlicher Haut getragen.

lastofa® verde

Die erste **nachhaltige** medizinische Kompression

Für Lastofa Verde verwenden wir ein Bio-Garn, das aus pflanzlichem Rizinusöl gewonnen wird. Darüber hinaus färben wir Lastofa Verde zu einhundert Prozent natürlich, mit den äußeren Schalen der Walnuss.

Tipp:

Alle Farben, Ausführungen und Zusätze unserer Kompressionsstrümpfe finden Sie hier.



Tipps für eine entspannte Schwangerschaft.

So beugen Sie Beschwerden vor.



Tragen Sie täglich medizinische Kompressionsstrümpfe um Ihre Venen zu entlasten und die Blutzirkulation zu unterstützen.

Vermeiden Sie langes Stehen oder Sitzen und legen Sie die Beine hoch, so oft es geht.

Vermeiden Sie übermäßige Wärme und kühlen Sie Ihre Beine bei heißem Wetter.

Tragen Sie keine hochhackigen Schuhe, denn da Ihre Bänder jetzt besonders locker sind, kann es leichter zu Verletzungen kommen.

Bewegung und sanfter Sport tun Ihnen gut:

- Schwimmen, Radfahren, Walking und alle Sportarten mit selbstbestimmtem Tempo
- Herzfrequenz soll nicht dauerhaft über 140 Schläge pro Minute haben
- Venengymnastik beugt Beschwerden in den Beinen vor (siehe S. 16/17)



Tip:

Mit Anziehhilfen kommen Sie leichter in Ihre Kompressionsstrümpfe. An- und Ausziehhilfen sowie Produkte zur besonderen Pflege Ihrer Beine und Nägel sind in dieser Zeit tolle Helfer.

www.ofa.de/zubehoer





Tun Sie Ihren Venen etwas Gutes.

Mit einfachen Übungen.



1. Aufwärmen

In Rückenlage. Mit runden Bewegungen 30 Sekunden lang „Rad fahren“. Achten Sie auf ruhiges und gleichmäßiges Atmen.



4. Fußkreisen

In Rückenlage. Ein Bein heben, Knie nicht durchdrücken. Mit der Fußspitze Kreise beschreiben. Je 10 mal links- und rechtsherum kreisen. Bein wechseln.



2. Dehnen

In Schrittstellung. Spannung in der Wade des gestreckten Beines 15 Sekunden halten. Bein wechseln. 5 mal wiederholen.



3. Abrollen

Im Sitzen. Die Fersen im Wechsel heben und senken. 15-20 mal wiederholen.



5. Wadenstrecken

In Rückenlage. Ein Bein heben, Knie nicht durchdrücken. Die Fußspitze zum Körper ziehen, um die Wadenmuskulatur zu dehnen. Dehnung während des Ausatmens halten. Bein ausschütteln. Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Hinweis:

Sollten Sie sich bei einer Übung unwohl fühlen, brechen Sie sie ab und befragen Sie ggf. Ihren Arzt.



Venenproblemen vorbeugen
geht ganz einfach. **Gilofa.**

Gilofa.

Kompressive Vital- und Reisestrümpfe.



Venenproblemen in der Schwangerschaft aktiv vorbeugen – ganz einfach mit Gilofa. Die Vital- und Reisestrümpfe fördern die Durchblutung und beugen dank ihrer kompressiven Wirkung müden und schweren Beinen vor.

Gilofa bietet verschiedene Varianten für alle, die viel Stehen oder Sitzen oder deren Venen den Belastungen einer Schwangerschaft ausgesetzt sind. Als Kniestrumpf ist **Gilofa** in verschiedenen Varianten erhältlich und bietet so auch für die

werdenden Väter eine gesunde Unterstützung für Beruf, Freizeit und Reise. **Gilofa Fine** ist dank des transparenten Looks besonders feminin. Die integrierten Funktionsgarne mit Mandel- und Rosenöl pflegen die Haut beim Tragen. **Gilofa Style** ist zusätzlich in unseren vier jährlich wechselnden Modifarben und zudem als Strumpfhose mit extra weitem Leibteil für Schwangere erhältlich.

gilofa®

Kompressive
Vital- und Reisestrümpfe



gilofa® fine

Kompressive Feinstrümpfe
mit Hautpflege



gilofa® style

Kompressive Vitalstrümpfe
mit brillantem Glanz



Ofa Bamberg.

Mehr als 90 Jahre Leidenschaft für die Gesundheit.

Ofa Bamberg ist einer der führenden deutschen Hersteller medizinischer Kompressionsstrümpfe und Bandagen.

Und das nicht ohne Grund. Denn seit der Firmengründung im Jahr 1928 hat Ofa Bamberg einen ganz klaren Anspruch an seine Produkte: maximalen Komfort bei optimaler Wirksamkeit.

Neben einer großen Auswahl an Kompressionsstrümpfen bietet Ofa Bamberg auch ein umfangreiches Sortiment an Bandagen und Orthesen. Vorbeugende Gesundheitsprodukte, darunter Vital- und Reisestrümpfe der Marke Gilofa, runden das Produktportfolio ab.

Bei Fragen zu unseren Produkten ist Ihnen Ihr Fachhändler gerne behilflich.

ofa bamberg

Ofa Bamberg GmbH

Laubanger 20

96052 Bamberg

Tel. +49 951 6047-333

Fax +49 951 6047-180

kundenservice@ofa.de

www.ofa.de

