




# Schwereleose Schwangerschaft

Ihre Beine liegen  
uns am Herzen

ofa **austria**



# Liebe Leserin,


die Schwangerschaft ist für werdende Mütter eine aufregende Zeit. Neun Monate lang wächst ein neues Leben in Ihnen heran, und die Freude auf den Nachwuchs nimmt stetig zu. In dieser spannenden Phase verändert sich auch Ihr Körper zusehends.

Diese Veränderungen sind jedoch häufig mit Beschwerden in den Beinen verbunden. Schweregefühl und Schwellungen bis hin zu Krampfadern gehören zu den Begleiterscheinungen. Es gibt jedoch Möglichkeiten, Beschwerden vorzubeugen und sie zu lindern.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen deshalb zeigen, wie das Gefäßsystem funktioniert, warum Ihre Beine in der Schwangerschaft so stark strapaziert werden und vor allem, was Sie dagegen tun können. Unsere Tipps sollen Ihnen zu einer „schwerelosen“ Schwangerschaft verhelfen.

**Ihre Ofa Austria**

# Inhalt



---

**Lebensadern.** Seite 4

Arterien und Venen.

---

**Venen im Ausnahmezustand.** Seite 5

Beschwerden in der Schwangerschaft

---

**Druck macht schwerelos.** Seite 8

Wie Kompressionsstrümpfe Venenbeschwerden lindern.

---

**Der erste Schritt zu leichten Beinen.** Seite 9

Wie erhalten Sie Ihre medizinischen Kompressionsstrümpfe?

---

**Tipps für eine entspannte Schwangerschaft.** Seite 10

So beugen Sie Beschwerden vor.

---

**Damit alles rund läuft.** Seite 12

Venengymnastik.

---

**Man ist, was man isst.** Seite 14

Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

---

**An- und Ausziehhilfen.** Seite 16

Die praktischen Helfer für jeden Tag.

---

**Kompressionsstrümpfe im Überblick.** Seite 20

Für jedes Bedürfnis den passenden Strumpf.

---

**Gilofa.** Seite 22

Das gesunde Prophylaxe-Sortiment.

---

# Lebensadern.

## Arterien und Venen.

### Wie 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.

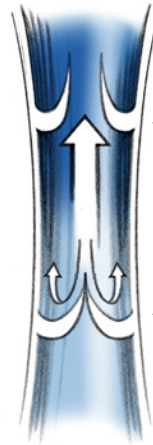
Die Venen befördern das sauerstoffarme Blut wieder zurück zum Herzen und zur Lunge. Weil dies aber größtenteils entgegen der Schwerkraft geschieht, unterstützt die Wadenmuskulatur den Transport. Damit das Blut nicht wieder nach unten sackt, verschließen eine Vielzahl von Venenklappen einzelne Abschnitte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

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 begünstigt. Wenn sich ein Thrombus löst, kann eine Lungenembolie die Folge sein.

---

#### Gesunde Vene

Bild 1



---

##### Venenklappe offen

Das Blut fließt nach oben, die geschlossenen Venenklappen verhindern den Rückfluss.

---

##### Venenklappe geschlossen

---

#### Kranke Vene

Bild 2



---

##### Verkrümmte Venenwand

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

# Venen im Ausnahmezustand.

## Warum kommt es gerade in der Schwangerschaft zu Beschwerden?

Frauen sind während einer Schwangerschaft besonders anfällig für Venenerkrankungen. Vor allem im letzten Drittel kommt es vermehrt zu Beschwerden. Die Schwangerschaftshormone Östrogen und Progesteron sorgen dafür, dass das Bindegewebe weich wird. Dies wirkt sich auch auf die Venen aus.

Um das Kind im Mutterleib optimal zu versorgen, transportieren die Adern außerdem etwa 20% mehr Blut als normalerweise. Dadurch erweitern sich die Gefäße, was den Rücktransport des Blutes zum Herzen erschwert. Durch eingeschränkte Bewegung ist auch die Muskelpumpe, die das Blut in den Venen nach oben drückt, weniger aktiv. Es entsteht ein Spannungs- und Schweregefühl in den Beinen. Mit zunehmendem Gewicht des Kindes werden auch die Venen im Beckenbereich belastet, was ebenfalls Stauungen verursacht.

### **Hinweis:**

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





# Schwereelos durch Kompression



# Druck macht schwerelos.

Wie Kompressionsstrümpfe Venenbeschwerden lindern.

## Wirkungsweise

Kompressionsstrümpfe bewirken einen normalisierten Blutfluss, indem sie von außen Druck auf die Venen ausüben und auf diese Weise die Gefäßwände stabilisieren (Bild 1). Die Venenklappen können wieder schließen und verhindern somit einen Rückfluss des Blutes.

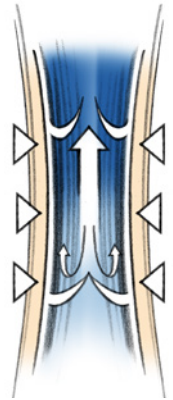
Medizinische Kompressionsstrümpfe gewährleisten einen den anatomischen Verhältnissen entsprechenden kontinuierlichen Druckabfall. Hierbei ist der Druck an der Fessel am stärksten und nimmt nach oben hin ab (Bild 2). Durch den Druck wird der Blutrückfluss beschleunigt und die Zirkulation im Bein spürbar verbessert.

Nicht zu verwechseln sind medizinische Kompressionsstrümpfe mit Stützstrümpfen, die lediglich bei gesunden Venen und zur Vorbeugung von Beschwerden geeignet sind. Venenerkrankungen lassen sich mit Stützstrümpfen nicht behandeln, da der Druck geringer ist als der medizinischer Kompressionsstrümpfe. Stützstrümpfe sind nur in Serienanfertigung erhältlich und werden nicht vom Arzt verschrieben.

## Vene mit Kompressionsstrumpf

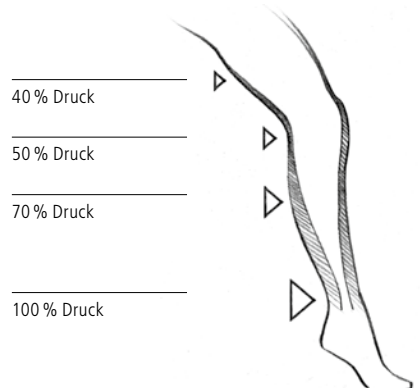
Bild 1

Kompressionsstrümpfe drücken die Venen zusammen, der Blutfluss normalisiert sich.



## Druckverteilung im Kompressionsstrumpf

Bild 2





# Der erste Schritt zu leichten Beinen.

## Wie erhalten Sie Ihre medizinischen Kompressionsstrümpfe?

Arztstempel bei Behandlung vom gesetzlichen Kostenträger		GOK Ist	BOK Ist	VÄ des Eigent. Berufsges.	Andere Kostenträger	1 Svertdig Arbets Självris	5 Pensio- när(e)	7 Kri- gsvet- stäm(e)	9 Kamp- förlig	20 Belög- nr
Bitte den Namen des Kostenträgers eintragen					Bitte zutreffendes Feld beschriften					
Verordnung für Heilbehelfe und Hilfsmittel										
Familienname(n) Vorname(n)			Versicherungsnummer							
Patient			Tag Mon. Jahr							
Anschritt			Diagnose: Schwangerschaftsvarikose							
Versicherter (Nur ausfüllen, wenn Patient ein Arbeitgeber ist)			Bezeichnung des <input type="checkbox"/> Heilbehelfes <input type="checkbox"/> Hilfsmittels <input type="checkbox"/> Körpersatzstückes (Zutreffendes bitte ankreuzen)							
Beschäftigt bei (Dienstgeber, Dienort)			Gdck Paar							
Tag des Ereignisses			Einlagen: Pos. 28, 35/Bandag., Pos. 43, 50/Orthopäden							
Datum			Garnstichöfpl.: Sock-Unterschek-Knie-Oberschek-, mindestens Komp. Kl. II							
Unterschrift			Bauchmieder, Pos. 18, 19, 19a, Umständelnieder, Pos. 16, 17							
ACHTUNG: Für Personen, die aufgrund der Bestimmung des Kriegesversicherungsgesetzes 1967 (OR) und Heeresversicherungsgesetzes 1973 krankenversichert sind sowie für alle technisch nicht angelegten Schwangerschaftspositionen ist die Vorgehensregel der Kasse einzuhalten.			Bruchband, Pos. 1, 2, 3, 4, 5, 6							
Eingabeanwerber			Elastische Binden: Ideal, Per-felda, Compress, Breite ..... cm							
Anspruch geprüft			1. Memory Kompressionsstrumpfhose mit Schwangerschaftsleibteil (AT/U) Kkl 2							
LART			Kontrollärztliche Stellungnahme:							
ZUSATZANGABE			Datum Unterschrift und Stempel des Vertragsarztes							
BETRAG			Datum							
DATUM			OK							
OK			ENGLAEBEVERMERK							

Bei regelmäßigem Gebrauch der Kompressionsstrümpfe **nimmt der Druck nach sechs Monaten ab**. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt rechtzeitig über eine weitere Verordnung.

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind verordnungsfähige Hilfsmittel, die Ihnen Ihr Arzt verschreiben kann. Aus hygienischen Gründen ist bei der Erstversorgung – je nach Sozialversicherung – eine Doppel-Verordnung möglich. Es gibt Ausführungen vom Kniestrumpf bis hin zur Strumpfhose mit extra weitem Leibteil für die Schwangerschaft sowie offene und geschlossene Fußspitzen. Detaillierte Informationen erhalten Sie in Ihrem Sanitätsfachhandel (Bandagisten).

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.

### Info:

Bei der **Diagnose Schwangerschaftsvarikose** können von Ihrem Arzt je nach Bedarf **Kkl. 2** als Kompressionsstrumpfhose mit Schwangerschaftsleibteil (AT/U), Kompressionsstrumpfhose (AT), Kompressionsschenkelstrümpfe mit Haftband (AG) oder Kompressionswadenstrümpfe (AD) verordnet werden. Die Kkl. 1 ist chefarztpflichtig. Bitte klären Sie dies mit Ihrem Arzt ab.

---

# Tipps für eine entspannte Schwangerschaft.

## So beugen Sie Beschwerden vor.

### **Tragen Sie täglich Stütz- oder medizinische Kompressionsstrümpfe.**

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen hilft nicht nur bei Venenproblemen, sondern es kann auch dazu beitragen, dass Sie nachts nicht mehr so oft auf die Toilette müssen. Die Wassereinlagerungen in den Beinen werden in der Nacht ausgeschwemmt und über die Blase abtransportiert. Haben Sie keine geschwollenen Beine, füllt sich die Blase auch nicht so schnell.

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

Durch Bewegung wird die Muskelpumpe aktiviert, die das Blut in den Venen nach oben drückt. Das Hochlegen der Beine bewirkt, dass das Blut mit Hilfe der Schwerkraft leicht zum Herzen und zur Lunge zurückfließen kann.

### **Vermeiden Sie Wärme. Beispielsweise lange Sonnenbäder, heiße Vollbäder oder Saunabesuche.**

Durch Wärme erweitern sich die Gefäße. Dies kann dazu führen, dass die Venenklappen nicht mehr richtig schließen und das Blut somit nach unten sackt.

### **Kühlen Sie Ihre Beine bei heißem Wetter.**

Um einer Erweiterung der Gefäße aufgrund von Wärme vorzubeugen, empfiehlt es sich beispielsweise, die Beine kalt abzukühlen.

### **Tragen Sie bequeme, leichte, nicht einschneidende Kleidung**

Enge Kleidung kann dazu führen, dass die Venen abgeschnürt werden. Achten Sie also darauf, dass Ihre Kleidung locker sitzt.

### **Tragen Sie keine hochhackigen Schuhe.**

Während der Schwangerschaft sind Ihre Bänder besonders locker, deshalb kann es leichter zu Verletzungen kommen. Außerdem schaden hochhackige Schuhe der ohnehin schon belasteten Rückenmuskulatur.

**Bewegen Sie sich regelmäßig.**

Die Schwangerschaft ist kein Grund, seine Aktivitäten einzuschränken. Nur in wenigen Risikofällen ist es nötig, auf Sport zu verzichten. Meistens tut viel Bewegung sowohl der Mutter als auch dem Kind gut:

- trainierte Muskulatur stützt den Rücken besser
- Sport trainiert und unterstützt das belastete Herz-Kreislauf-System
- Stressabbau wirkt sich positiv auf die Entwicklung des Kindes aus

**Beim Training sollten Sie beachten:**

- Herzfrequenz soll 140 Schläge pro Minute nicht dauerhaft überschreiten
- Venengymnastik beugt Beschwerden in den Beinen vor (Anleitung auf S. 12, 13)
- Sportarten mit selbstbestimmtem Tempo eignen sich am besten (z. B. Walking, Schwimmen, Radfahren, Stepper, Crosstrainer)
- Sportarten mit abrupten Bewegungsabläufen (z. B. Tennis, Basketball, Badminton) sollten vermieden werden
- verzichten Sie auf riskante Sportarten wie Klettern oder Tauchen



---

# Damit alles rund läuft.

## Venengymnastik.



---

### 1. Aufwärmen

In Rückenlage. Mit runden Bewegungen 30 Sekunden lang „Rad fahren“.



---

### 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- bis 20-mal wiederholen.



---

### 4. Fußkreisen

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

Die abgebildeten Übungen helfen Ihnen, die Beschwerden in den Beinen zu lindern und Venenerkrankungen vorzubeugen. Bei regelmäßigem Üben erzielen Sie schon bald den gewünschten Trainingseffekt und fühlen sich merklich besser.



### 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 ausschüttern. Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

#### **Tipp:**

Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung. Führen Sie die Übungen am besten barfuß durch und achten Sie auf ruhiges und gleichmäßiges Atmen.



---

# Man ist, was man isst.

## Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

Eine gesunde Ernährung ist während einer Schwangerschaft besonders wichtig. Sie garantiert eine optimale Versorgung Ihres Kindes und trägt gleichzeitig zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden bei.

Die Volksweisheit, dass eine Schwangere „für zwei essen muss“, ist ein Irrglaube. Heute weiß man, dass der tägliche Energiebedarf sich während einer Schwangerschaft lediglich um etwa 250 Kalorien erhöht, das entspricht etwa einer Scheibe Vollkornbrot, belegt mit Käse, und einem Apfel.

Ihr Körper braucht während der Schwangerschaft zwar nur etwas mehr Energie, dafür sehr viel mehr Nährstoffe wie Eisen, Kalzium, Folsäure, Vitamine und Proteine. Diese erhalten Sie über eine ausgewogene Ernährung mit Vollkorn, Obst und Gemüse, Milchprodukten sowie Fleisch und Fisch.

Achten Sie bei Obst und Gemüse darauf, saisonale und einheimische Produkte zu kaufen, da diese in der Regel weniger belastet sind. Außerhalb der Saison ist Tiefkühlware eine gute Wahl.

Als Kaffeeliebhaberin sollten Sie sich auf zwei Tassen täglich beschränken. Noch besser wäre es allerdings auf koffeinfreien Kaffee umzusteigen oder ihn mit viel Milch, z. B. als Latte Macchiato zu genießen.





# An- und Ausziehhilfen.

Die praktischen Helfer für jeden Tag.

## **Tipp:**

Ziehen Sie die Strümpfe am besten gleich morgens an, denn da sind die Beine noch frei von Schwellungen.

Für eine erfolgreiche Therapie sollten Kompressionsstrümpfe täglich getragen werden. Dabei erfordert das Anlegen der Strümpfe etwas Übung und fällt mit zunehmendem Körperumfang in der Schwangerschaft nicht eben leichter. Und doch muss es nicht zu einem Kraftakt werden, denn es gibt einige praktische Hilfen, die Ihnen das Anziehen der Kompressionsstrümpfe erleichtern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Verordnung, wenn Sie Probleme beim Anziehen haben.

**Ofa Fit Flexi** ist eine Anziehhilfe aus reißfestem Segeltuch. Das hochwertige, besonders glatte Material lässt den Kompressionsstrumpf mühelos und schnell über den Fuß gleiten. Die Anziehhilfe ist einfach in der Anwendung, zudem ultraleicht und auf Handtaschengröße faltbar, also auch ideal für unterwegs.

ofa fit® **flexi**

Die **flexible** An- und Ausziehhilfe  
auch für **unterwegs**





## ofa fit® expert

Die **stabile** Anziehhilfe  
bei **ingeschränkter**  
**Mobilität**



**Ofa Fit Expert** ist eine Anziehhilfe, die sich besonders bei Bewegungseinschränkung eignet. Das stabile Gestell ermöglicht es, problemlos in den eingespannten Strumpf zu gleiten. Zudem ist es besonders leicht sowie einfach und sicher in der Anwendung. Eine Montage erübrigt sich.

## ofa grip

Die Spezial-  
Gummihandschuhe  
für **medizinische**  
**Kompressionsstrümpfe**



Die Spezial-Gummihandschuhe sorgen mit ihrer speziellen Gummierung und den aufgebracht Noppen für einen festen Griff. Der Strumpf kann mithilfe der Spezial-Gummihandschuhe gleichmäßig am Bein verteilt werden. Auch bei langen Fingernägeln wird das Gestrick geschont und eine Beschädigung vermieden.

### Anzietipps:

Eine praktische Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Bildern und Videos finden Sie auf der Ofa-Webseite. Scannen Sie einfach den QR-Code mit einem Smartphone ein oder besuchen Sie unsere Webseite: [www.ofaustria.at](http://www.ofaustria.at)







Freude an einer  
unbeschwerten  
Schwangerschaft

# Kompressionsstrümpfe im Überblick.

Für jedes Bedürfnis den passenden Strumpf.



## memory®

Die **elegante** medizinische Kompression

Auch während Ihrer Schwangerschaft müssen Sie nicht auf ein gutes Outfit verzichten. Unsere Memory-Kompressionsstrümpfe haben ein glattes Gestrick und sind optisch von herkömmlichen Feinstrümpfen kaum zu unterscheiden. Bei zehn unterschiedlichen Farben und **zwei** jährlich wechselnden Modifarben finden Sie garantiert den passenden Strumpf. (Kkl. 1,2)

+ feuchtespendende  
Hautpflege

## memory® aloe vera

Die **elegante** medizinische Kompression  
**inklusive Hautpflege**

Hochmoderne Funktionsfäden und ausgereifte Stricktechnik vermitteln ein angenehm weiches Tragegefühl. Eine in das Garn integrierte Wirkstoffkombination aus Aloe-Vera-Extrakten und Vitamin E versorgt die Haut bei jedem Tragen natürlich mit Feuchtigkeit. (Kkl. 2)



## lastofa®

Die **universelle** medizinische Kompression



Eine große Bandbreite an Ausführungen zeichnet Lastofa als Universalgenie aus. Das weiche, feine, aber blickdichte Gestrick ist für jedes Bindegewebe hervorragend geeignet und bietet dank hochwertiger Garne und perfekter Passform einen äußerst angenehmen Tragekomfort. (Kkl. 1,2)

## lastofa® baumwolle

Die **universelle** medizinische Kompression **mit Baumwolle**

Lastofa Baumwolle wird wegen der guten Hautverträglichkeit gerne von Patienten mit empfindlicher Haut und von Allergiepateinten getragen, denn es kommt nur Baumwolle in direkten Kontakt mit der Haut. Durch das feste Gestrick ist diese Qualität optimal für Patienten mit weichem Bindegewebe und zur Behandlung schwerer Indikationen geeignet. (Kkl. 2,3)

### Tipps:

Wird es Ihnen im Sommer zu warm, besprühen Sie Ihre Beine während des Tragens mit kaltem Wasser.

Haftbänder mit Silikonbeschichtung garantieren Tragekomfort ohne Rutschen und Einschneiden.

Alle Farben unserer Produkte werden auf Hautverträglichkeit getestet.

Gilofa –  
Das gesunde  
Prophylaxe-  
Sortiment.





### Gilofa Fine

Feine Stützstrümpfe:

– 70 den

– 140 den



### Gilofa Style

Elegante Stützstrümpfe  
mit brilliantem Glanz:

– 280 den

## gilofa®

Das **gesunde**

Prophylaxe-Sortiment

Die wahrscheinlich einfachste und angenehmste Art, Venenproblemen aktiv vorzubeugen – auch während der Schwangerschaft. Optisch sind die feinen und eleganten Stützstrümpfe nicht von „normalen“ Feinstrümpfen zu unterscheiden. Den Unterschied spüren Sie beim Tragen! Die aktive Stützkraft fördert die Durchblutung und beugt müden und schweren Beinen vor. Ideal

für alle, die beruflich viel stehen oder sitzen oder deren Venen den besonderen Belastungen einer Schwangerschaft ausgesetzt sind. Deshalb gibt es Gilofa Stütz- und Reisestrümpfe nicht nur als Kniestrümpfe und Halterlose mit Spitzenhaftband, sondern auch als Strumpfhose mit extra-weitem Leibteil. Auch für die werdenden Väter bietet unsere Gilofa Kollektion übrigens eine große Auswahl gesunder Kniestrümpfe: für Beruf, Freizeit und Reise.



# Ofa Austria.

Kompetenz in medizinischer Kompression.

Traditionell innovativ.



**Ofa Austria ist einer der führenden österreichischen Anbieter 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 Austria auch ein umfangreiches Sortiment an Bandagen und Orthesen (Push, Arcus). Unter der Marke Gilofa finden sich eine Vielzahl gesunder und vorbeugender Produkte. Nicht nur bei Venenproblemen, sondern auch für Diabetiker.



Bei Auswahl und Beratung zu Therapie und Prophylaxe ist Ihr Fachhändler gerne behilflich:

ofa austria

**Ofa Austria**

**Franz-Ofner-Straße 20**

A – 5020 Salzburg

Tel. + 43 662 848707

Fax + 43 662 849514

kundenservice@ofaaustria.at

www.ofaaustria.at