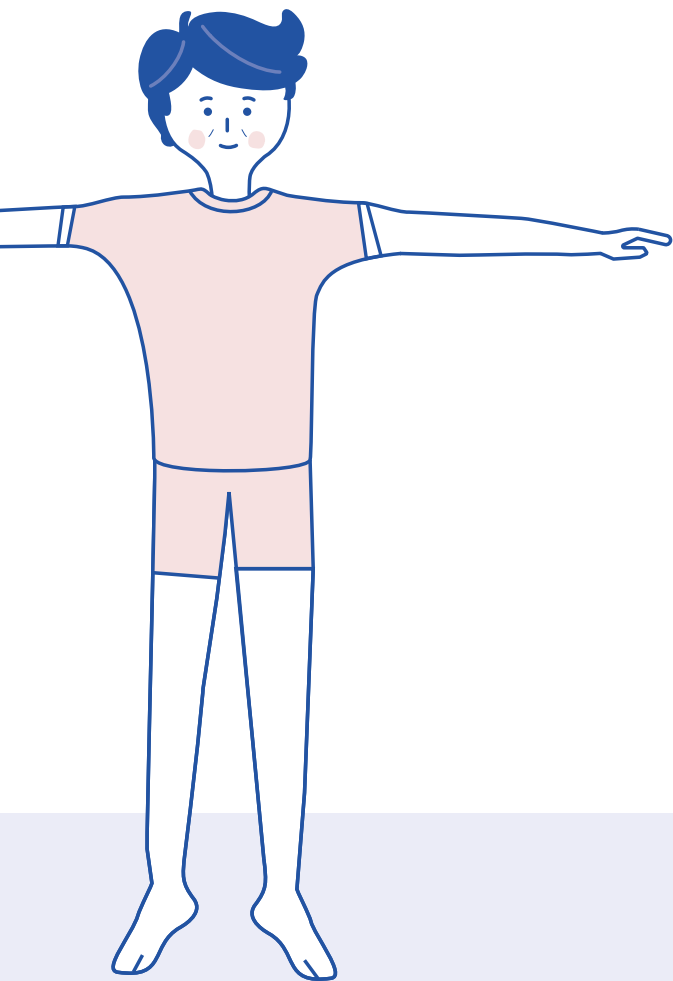


Werde aktiv bei müden  
Beinen, Stauungs-  
beschwerden und drohender  
Beinvenenthrombose!



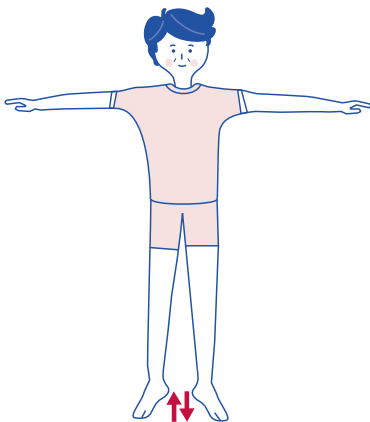
Aktionsbündnis  
Thrombose

# Übungen für starke Venen

Bewegung ist ein wichtiger Faktor für die Venengesundheit. Aus diesem Grund finden Sie hier einfache Venenübungen, die Sie zuhause oder auf dem Arbeitsplatz durchführen können.

## Fußwippe

Stellen Sie sich gerade hin. Dann heben und senken Sie die Fersen. Die Übung 10 Mal wiederholen.



## Füße beugen und strecken

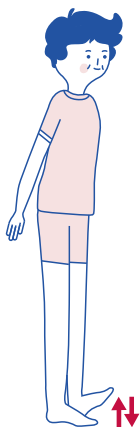
Setzen Sie sich am besten auf einen stabilen Hocker ohne Lehne. Halten Sie den Rücken gerade und schließen Sie die Beine. Ober- und Unterschenkel sollten einen 90-Gradwinkel bilden. Dann den Fuß abwechselnd nach vorn strecken und wieder zum Schienbein ziehen. Mit dem anderen Fuß wiederholen. Je 10 Wiederholungen.



Während der Arbeit sollten gerade die Fuß- und Beinmuskeln gebraucht werden, um die Arbeit in der Pause durchführen können.

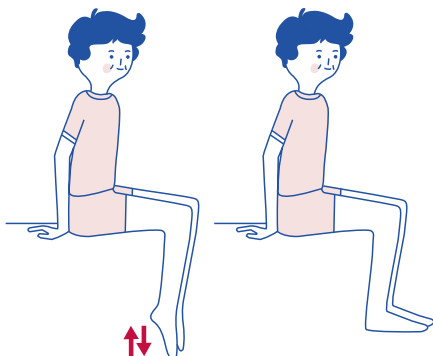
## Zehenspitzen heben

Stellen Sie sich gerade hin. Abwechselnd heben Sie dann die Zehenspitzen an. Beide Seiten 10 Mal wiederholen.



## Fußwippe im Sitzen

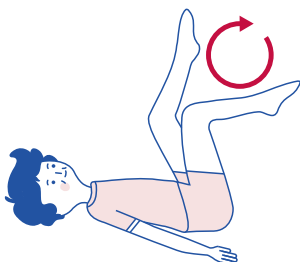
Die Fersen so weit wie möglich anheben, so dass die Zehenspitzen noch den Boden berühren. Dann langsam senken und nun die Zehenspitzen nach oben ziehen. 10 Mal wiederholen.



denn so werden auch die Venen fit gehalten.

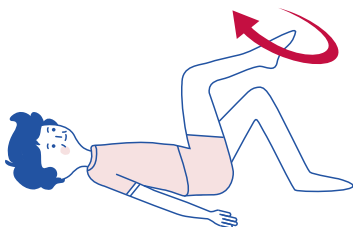
## Radfahren in der Luft

Legen Sie sich auf den Rücken und fahren Sie dann in der Luft Fahrrad für etwa 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause.



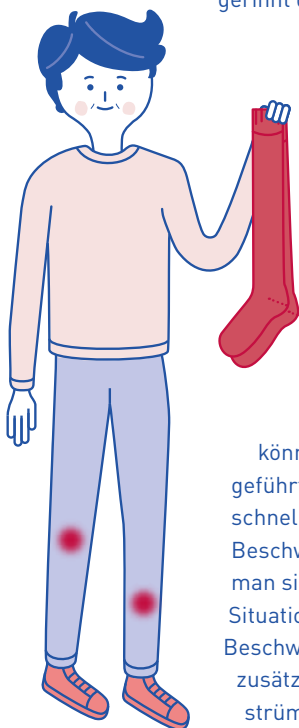
## Fußkreisen in der Luft

Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie zunächst ein Bein im 90-Gradwinkel an. Dann kreisen Sie mit dem Fuß abwechselnd nach innen und nach außen. Wechseln Sie danach das Bein. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Fuß 10 Mal.



# Venengymnastik und Kompression: die beste Thrombosevorsorge in vielen Lebenslagen

Geschwollene Knöchel und Stauungsbeschwerden in den Beinen lassen sich durch die Tatsache erklären, dass unsere Venen sehr weiche Gefäßwände haben, die sich auf Druck dehnen und Wasser in das Gewebe übertreten lassen. Man muss nicht nur sichtbare Krampfadern haben, um unter Stauungsbeschwerden zu leiden. Viele äußere Umstände können diese Beschwerden begünstigen wie langes Sitzen im Büro, stundenlanges Sitzen bei Seminaren, im Auto, im Bus oder Flugzeug oder Stehen von Berufs wegen im Geschäft, auf Messen, am Fließband. Unter bestimmten Risikokonstellationen kann es bei Stauung und verlangsamten Rückfluss des Venenblutes zu Thrombosen kommen. Das Venenblut gerinnt dann.



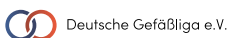
Die einfachste Methode sich Erleichterung zu verschaffen oder eine Thrombose zu verhindern, ist der Einsatz unserer Wadenmuskel- und Sprunggelenkpumpe, die umgehend für den Rücktransport des Venenblutes aus den unteren Extremitäten in Richtung Herz sorgen. Die vorgeschlagenen Übungen sind einfach und können bei jeder Gelegenheit durchgeführt werden. Es ist erstaunlich, wie schnell es zu einer Erleichterung der Beschwerdesymptomatik kommt. Sollte man sich häufig in den beschriebenen Situationen befinden und entsprechende Beschwerden haben, empfiehlt es sich, zusätzlich Stütz- oder Kompressionsstrümpfe zu tragen.

# Kontakt

Infobüro Aktionsbündnis Thrombose  
c/o Deutsche Gesellschaft für Angiologie –  
Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.  
Schiffbauerdamm 40, 10117 Berlin

- T 030/208 888-31  
F 030/208 888-33  
E [info@risiko-thrombose.de](mailto:info@risiko-thrombose.de)  
• [www.risiko-thrombose.de](http://www.risiko-thrombose.de)

Aktionsbündnis Thrombose \_\_\_\_\_



Mit Unterstützung von \_\_\_\_\_

