

PERSÖNLICH.  
INNOVATIV.  
KOMMUNAL.



# DAS „OFFENE BEIN“ ODER ULCUS CRURIS VENOSUM

PATIENTENBROSCHÜRE  
WUNDZENTRUM RAVENSBURG





2

# DAS „OFFENE BEIN“ ODER ULCUS CRURIS VENOSUM

LIEBE BETROFFENE,  
 LIEBE ANGEHÖRIGE,

mit dieser Broschüre wollen wir Sie über die Probleme des „offenen Beines“ (Ulcus cruris venosum) informieren. Dafür gibt es verschiedene Ursachen, in dieser Broschüre geht es um venös bedingte Probleme. Durch Ihr Wissen können Sie selbst und die Sie betreuenden Pflegefachkräfte und Ärzte die Abheilung unterstützen und weitere Komplikationen vermeiden.

Ein Ulcus cruris venosum entsteht durch eine zunehmende Schädigung der Venen in den Beinen. Dies macht sich zunächst durch schwere Beine und Ödeme im Bereich der Knöchel bemerkbar. Das führt zu Spannungsgefühlen bis hin zu Schmerzen und es treten bei kleineren Verletzungen nicht heilende Wunden auf.

Praktische Tipps sollen Ihnen helfen neue Erkenntnisse anzuwenden und bewährtes Handeln zu festigen.

Ihr Team des Wundzentrums Ravensburg

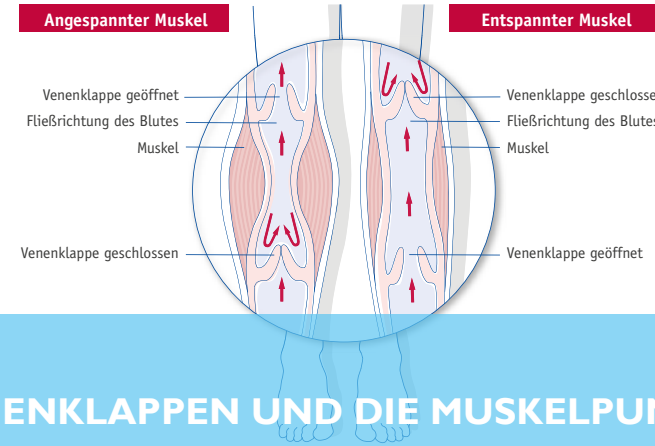


## INHALTSVERZEICHNIS

Welche Gefäße sind betroffen?	4
Ursachen für den Funktionsverlust	6
Auf was müssen Sie achten?	7
Was Sie noch wissen sollten	8
Wie kann die Wunde heilen?	8
Wie können Sie die Therapie unterstützen?	10
Was ist für die Wundversorgung wichtig?	11
Die Nachbehandlung	12
Quellenangaben	13



**Die Muskelpumpe**



© Deutsche Gesellschaft für Angiologie

4

**WELCHE GEFÄSSE SIND BETROFFEN?**

**DIE VENENKLAPPEN UND DIE MUSKELPUMPE**

Beim Ulcus cruris venosum sind die Venen (blau) der Beine betroffen. In den Venen wird sauerstoffarmes, verbrauchtes Blut zum Herzen zurücktransportiert.

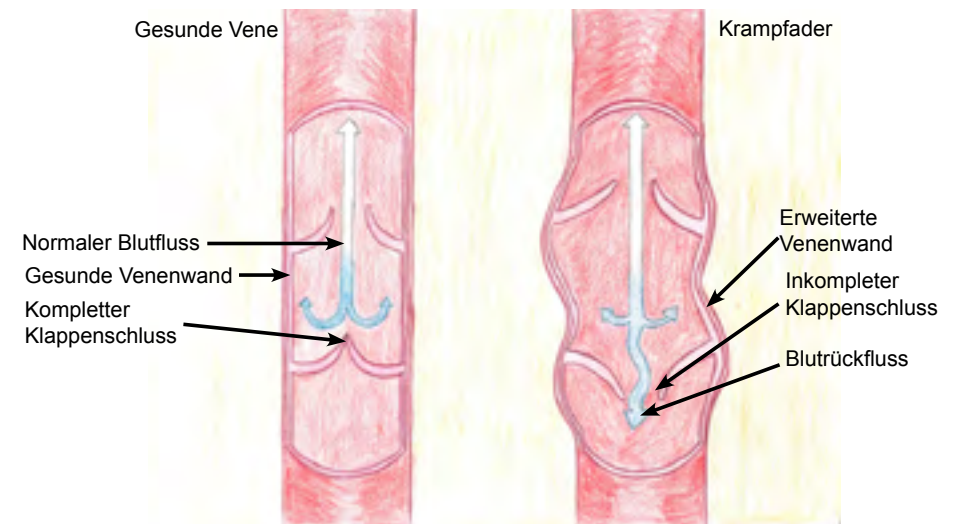
Der Körper benötigt das Herz als Pumpe, dieses schlägt ungefähr 60 – 80 mal in der Minute. Bei jedem Schlag wird frisches sauerstoffreiches Blut in den Körper gepumpt. Gleichzeitig wird verbrauchtes Blut angesaugt. Je weiter vom Herzen weg sich die Gefäße befinden, umso geringer der Sog, der diese Funktion unterstützt. Der Sog alleine ist nicht ausreichend. Es bedarf der Unterstützung durch die Muskelpumpe der Wadenmuskulatur.

Der Rückfluss aus den Beinen zum Herzen wird durch die Muskelpumpe beim Gehen und durch die Venenklappen am besten unterstützt.

Der Muskel drückt auf die Venen und presst das Blut Richtung Herz. Wenn das Blut zurück zum Herzen fließt, öffnen sich die Venenklappen. Durch das Schließen der Klappen wird ein Zurückfließen des Blutes verhindert, und es gibt es nur eine Fließrichtung - in Richtung Herz.

**Funktionierende Venenklappen**

**Defekte Venenklappen**





## 6 URSACHEN FÜR DEN FUNKTIONSVERLUST DER VENEN

### RISIKOFAKTOREN

### ÖDEME IM KNÖCHELBEREICH

### AUF WAS MÜSSEN SIE ACHTEN?

Das „offene Bein“ kann verschiedene Ursachen haben. Die meisten entstehen durch einen Defekt im venösen System. Oft besteht eine Schwäche des oberflächlichen Venensystems, besser bekannt als „Krampfadern“. Diese wird begünstigt durch langes Stehen, Schwangerschaften und eine Bindegewebschwäche.

Oft tritt ein „offenes Bein“ auch als Folge einer Thrombose auf. Die Thrombose betrifft das tiefliegende Venensystem und kann viele Jahre später zum „Geschwür“ führen. Sehr selten treten diese Probleme als Folge eines angeborenen Venendefektes auf.

Es gibt verschiedene Faktoren, die das Entstehen einer venösen Erkrankung oder eines „Geschwüres“ begünstigen.

Das Gleichgewicht zwischen Blutzufluss und -abfluss ist gestört. Es kommt zu einem Blutstau. Dies macht sich zuerst am tiefsten Punkt, also am Fuß und Sprunggelenk bemerkbar. Es lagert sich Wasser im Gewebe ein (Ödem).

- Familiäre Vorbelastung
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Bewegungseinschränkung oder -mangel durch Übergewicht, Rheumatische Erkrankungen, Schwangerschaft, Thrombose
- Berufliche Belastungen durch langes sitzen und langes stehen

Drücken Sie mit dem Finger einige Sekunden auf die Stelle, an der Sie ein Ödem vermuten. Bildet sich die entstandene „Delle“ nur sehr langsam zurück, ist ein Ödem vorhanden.

#### ERSTE ANZEICHEN FÜR VENENPROBLEME SIND:

- Müde, schwere Beine
- Nächtliche Wadenkrämpfe
- Kribbeln, Unruhegefühl oder Schmerzen
- Einschnüren von Strümpfen als Zeichen für Ödeme
- Spannungsgefühl in den Beinen
- Schuhe drücken oder werden zu eng
- Braune Verfärbung an den Beinen
- Weiße Flecken (Atrophie blanche) an der Haut
- Tastbare Verhärtungen (Dermatolipoidsklerose)
- als Vorstufen des „offenen Beines“ (Ulcus cruris venosum)

Der Beginn eines Ulcus cruris venosum ist oft schleichend. Leider werden die ersten Zeichen meist nicht beachtet.



8 **WAS SIE NOCH  
WISSEN SOLLTEN:**

**WIE KANN DIE WUNDE  
HEILEN?**

**DIE KOMPRESSIIONSTHERAPIE**

Durch den Zusammenbruch der Ver- und Entsorgung im Bereich der Unterschenkel heilen selbst kleinste Verletzungen nicht oder nur sehr schlecht ab. Der Abtransport des verbrauchten, nährstoffarmen Blutes aus den Beinen ist nicht möglich.

Die bereits mangelnde Versorgung des Gewebes reicht nicht aus, um die Wundheilung in Gang zu bringen.

Für die Wundheilung werden Energie und Nährstoffe benötigt, um neues Gewebe und Haut zu bilden.

Durch das vorher bereits beschriebene Problem des Abtransportes des verbrauchten Blutes, kann auch sauerstoff- und nährstoffreiches Blut nicht an die benötigte Stelle transportiert werden. Die Ödeme behindern zusätzlich den Austausch von Sauerstoff (O<sup>2</sup>) und Nährstoffen. Durch diesen Mangel vergrößern sich die Wunden oft schnell.

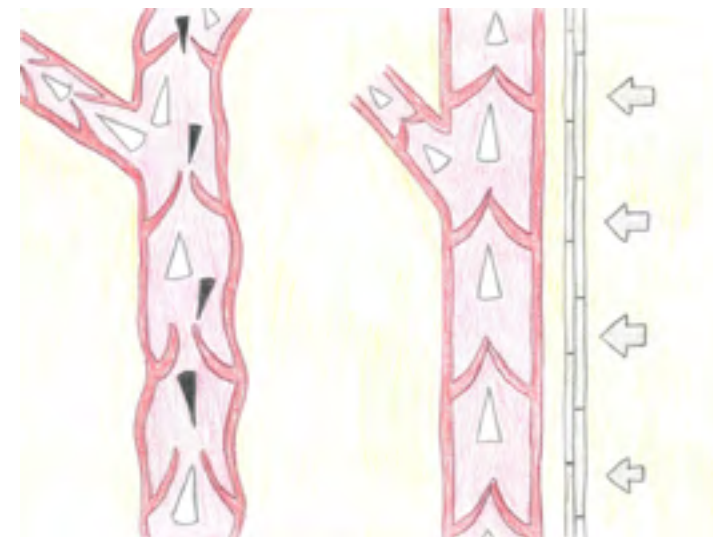
Zuerst muss die Grundkrankheit, also die Störung im venösen System behandelt werden.

Die Grundlage der Therapie bei der Behandlung der Venenschwäche (chronisch venöse Insuffizienz) ist die Kompression. Dadurch wird der venöse Rücktransport zum Herzen unterstützt. Es werden Abbaustoffe aus dem Gewebe gespült und die Wassereinlagerungen verringern sich. Dadurch wird die Versorgung mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut verbessert.

Liegt bei Ihnen eine schwere Herzerkrankung vor, muss die Kompressionstherapie erst mit dem Arzt abgeklärt werden. Der vermehrte Rückfluss von Blut und Flüssigkeit aus dem Gewebes kann die Leistungsfähigkeit des Herzens überfordern.

Die Wirkung der Kompressionstherapie wird deutlich verbessert, wenn Sie sich zusätzlich viel bewegen. Gehen, Laufen und Radfahren eignen sich hervorragend.

Bitte informieren Sie sich über die Kompressionstherapie in unserer Patientenbroschüre „Kompressionstherapie“.



Vene  
ohne Kompression

Vene  
mit Kompression

## Venengymnastik



### Fußwippe

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



### Zehenspitzen heben

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



### 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.**



### 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.**

## 10 WIE KÖNNEN SIE DIE THERAPIE UNTERSTÜTZEN?

- Lieber laufen und liegen statt sitzen und stehen
- Wenn Sie viel sitzen oder stehen müssen, achten Sie auf ausreichend Bewegung zwischendurch
- Das Hochlagern der Beine reduziert die Wassereinlagerungen in den Beinen.
- Gut wäre es 4x täglich die Beine für 20 – 30 Minuten hoch zu lagern. Achten Sie darauf, die Beine über Herzniveau zu lagern und knicken Sie die Hüfte nicht ab.
- Fußgymnastik
- Bei starkem Hitzegefühl in den Beinen - kalt abduschen.
- Für die Nacht eine leichte Bettdecke
- Saunabesuche und Sonnenbaden meiden
- Hautpflege mit einer harnstoffhaltigen Emulsion. Harnstoff (Urea) erhöht die Bindung von Feuchtigkeit in der Haut.
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Nicht rauchen
- Konsequentes Tragen der Kompression

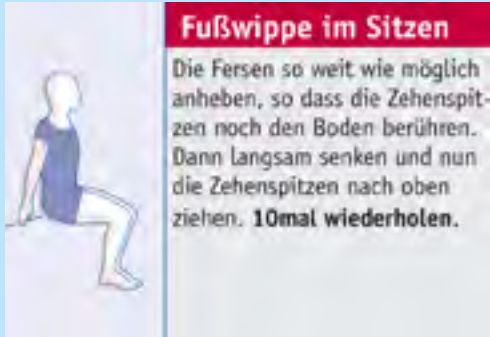
## WAS IST FÜR DIE WUNDVERSORGUNG WICHTIG?

Sie sollten die Wunde vor Unterkühlung und Austrocknung schützen. Zum Schutz vor Schmutz und Bakterien muss die Wunde immer mit geeigneten Wundauflagen (Prinzip der feuchten Wundversorgung) bedeckt sein. Der Verbandswechsel soll von geschultem Personal durchgeführt werden. Falls Sie ihre Wunde selbst verbinden, lassen Sie sich dazu anleiten den Verband steril durchzuführen.

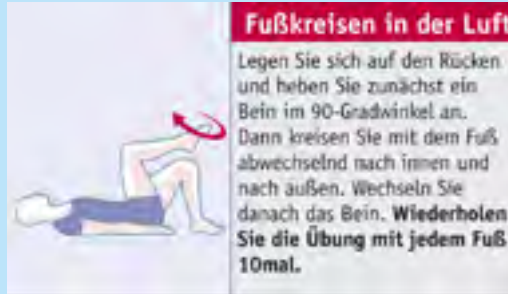
Gehen Sie regelmäßig und bei auftretenden Problemen zum behandelnden Arzt.

### BEGLEITENDE MASSNAHMEN

- Schmerztherapie
- Ernährungsberatung
- Anleitung zu gymnastischen Übungen



© Deutsche Gesellschaft für Angiologie



12

## DIE NACHBEHANDLUNG

Wurde die Ursache für das „offene Bein“ gefunden und behandelt und die Kompression konsequent getragen, sind die Heilungschancen sehr gut. Allerdings gibt es eine hohe Rückfallquote. Das heißt, es kann wieder ein offenes Bein auftreten. Um dieses Risiko zu minimieren ist eine gute Hautpflege, die Fußgymnastik sowie eine Kompressionstherapie unerlässlich.

**WIR HOFFEN, DASS IHNEN DIESE  
 INFORMATIONEN WEITERHELFFEN.  
 BEI WEITEREN FRAGEN ZUM THEMA  
 „ULCUS CRURIS VENOSUM“  
 WENDEN SIE SICH BITTE AN DIE  
 PFLEGEFACHKRÄFTE UND DIE ÄRZTE  
 IN UNSERER KLINIK.**

## QUELLENANGABEN

Moderne Wundversorgung  
 Verlag: Urban & Fischer in Elsevier  
 Autoren: Kerstin Protz, Jan Hinnerk Timm  
 2014 | 7. Auflage

Deutsche Gesellschaft für Phlebologie,  
 AWMF Leitlinie zur Diagnostik und Therapie des Ulcus cruris venosum

Verfasser:  
 Hildegard Kerler

Bilder:  
 Deutsche Gesellschaft für Angiologie, Ute Dreher

Gelesen und Freigegeben von Wundgruppe OSK 2015, Version 1





[WWW.OBERSCHWABENKLINIK.DE](http://WWW.OBERSCHWABENKLINIK.DE)

**Oberschwabenklinik**  
**St. Elisabethen-Klinikum**  
Wundzentrum  
Elisabethenstr. 15  
88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/87-2745  
[www.oberschwabenklinik.de](http://www.oberschwabenklinik.de)



Die Oberschwabenklinik gGmbH ist ein leistungsstarker Klinikverbund im Landkreis Ravensburg mit dem St. Elisabethen-Klinikum in Ravensburg, dem Westallgäu-Klinikum in Wangen, dem Krankenhaus Bad Waldsee sowie der Geriatrie Heilig-Geist-Spital in Ravensburg.