

## Mit freundlicher Unterstützung von:

### URGO GmbH

Justus-von-Liebig-Straße 16 · 66280 Sulzbach  
Tel.: 06897/579-0 · Fax: 06897/579-212  
E-Mail: info@urgo.de  
Internet: www.urgo.de



### MediCabs GmbH Partner für selbstständige Wundtherapierende

Hauptstraße 105 · 49448 Lemförde  
Tel.: 05443/99 39 99  
E-Mail: kontakt@medicabs.de  
Internet: www.medicabs.de



### n:aip Netzwerk Elbe-Weser new:care GmbH

Sonnenkamp 19 · 27419 Wohnstede  
Tel.: 04169/9086-13 · Fax: 04169/9086-79  
E-Mail: info@new-care.net  
Internet: www.naip.de



### Mobile Wundversorgung Dobrowolski

Rafal Dobrowolski  
Immenseeweg 8 E · 22149 Hamburg  
Tel.: 040/307 566 69 · Fax: 040/35 67 41 12  
E-Mail: info@mobile-wundversorgung.com  
Internet: www.mobile-wundversorgung.com



### IfB Institut für Bildung GmbH

Am Alten Bahnhof 5 · 52382 Niederzier  
Tel.: 02428/905 812 · Fax: 02428/905 743  
E-Mail: buero@institutfuerbildung.de  
Internet: www.institutfuerbildung.de



### Pflegefreunde GmbH Wundpflegedienst

Feldstiege 78 · 48161 Münster  
Tel.: 02533/93 48 190 · Fax: 02533/93 48 191  
E-Mail: info@pflegefreunde.org  
Internet: www.pflegefreunde.org



### Deutsches Institut für modernes Wundmanagement

Zur Herrenmühle 2 · 79356 Eichstetten  
Tel.: 07663/60 50-452 · Fax: 07663/60 50-499  
E-Mail: service@dimw.expert  
Internet: www.dimw.expert



### BioMonde GmbH

Kiebitzhörn 33-35 · 22885 Barsbüttel  
Tel.: 01802/46 66 63 · Fax: 040/67 10 57 10  
E-Mail: info@biomonde.de  
Internet: www.biomonde.com/de



### Wundex - die Wundexperten GmbH

Marie-Curie-Straße 1 · 48308 Senden  
Tel.: 0251/14 98 17-0 · Fax: 0251/14 98 17-99  
E-Mail: info@wundex.com  
Internet: www.wundex.com



### Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG

Westerwaldstraße 4 · 56579 Rengsdorf  
Tel.: 02634/99-0 · Fax: 02634/99-6467  
E-Mail: info@lohmman-rauscher.com  
Internet: www.lohmman-rauscher.de  
www.diewundzentrale.com



# Kompressions- therapie

Wundzentrum  
Hamburg  
- überregionales Wundnetz -



## einfach – tragbar

Informationen für Betroffene und Angehörige

## Inhaltsverzeichnis

Liebe Betroffene, liebe Angehörige .....	3
Warum Kompressionstherapie? .....	4
Das Gefäßsystem .....	5
Wie kann man sich das vorstellen? .....	6
Wie wirkt die Kompressionstherapie? .....	9
Risikofaktoren für Venenleiden .....	10
Was kann ich zusätzlich selber tun? .....	11
Venensport .....	13
3S- & 3L-Regel (Poster) .....	16
Versorgungsmöglichkeiten .....	17
Entstauungsphase .....	17
Erhaltungsphase .....	19
Prävention .....	20
Hinweise zur Materialpflege .....	24
Hautpflege bei Kompressionstherapie .....	26
Glossar .....	27
Welche Fragen habe ich noch? .....	29
Kontaktadressen .....	30
Impressum .....	31

## Liebe Betroffene, liebe Angehörige,

diese Broschüre bietet Ihnen Informationen und Hilfestellungen im Umgang mit Ihrer Kompressionstherapie. Sie erhalten Erklärungen zu Ursachen Ihrer Erkrankung und einem möglichst unbeschwertem Leben damit.

Diese Broschüre wurde von medizinischen Fachexperten und Pflegefachkräften zusammengestellt, um Sie über die wichtigsten Maßnahmen und Verhaltensweisen im Umgang mit Ihrer Kompressionstherapie zu informieren.

Fachbegriffe werden im Glossar erklärt. Anschließend sind wichtige Kontaktadressen aufgeführt, unter denen Sie weiterführende Informationen erhalten.

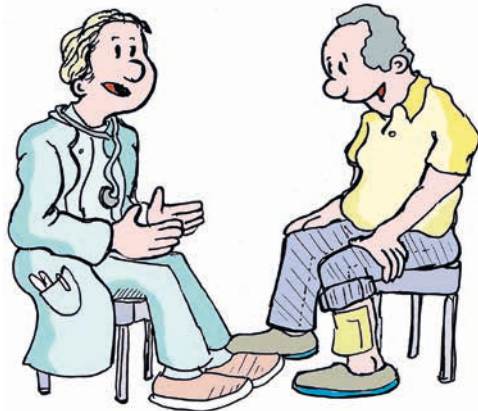


## Warum Kompressionstherapie?

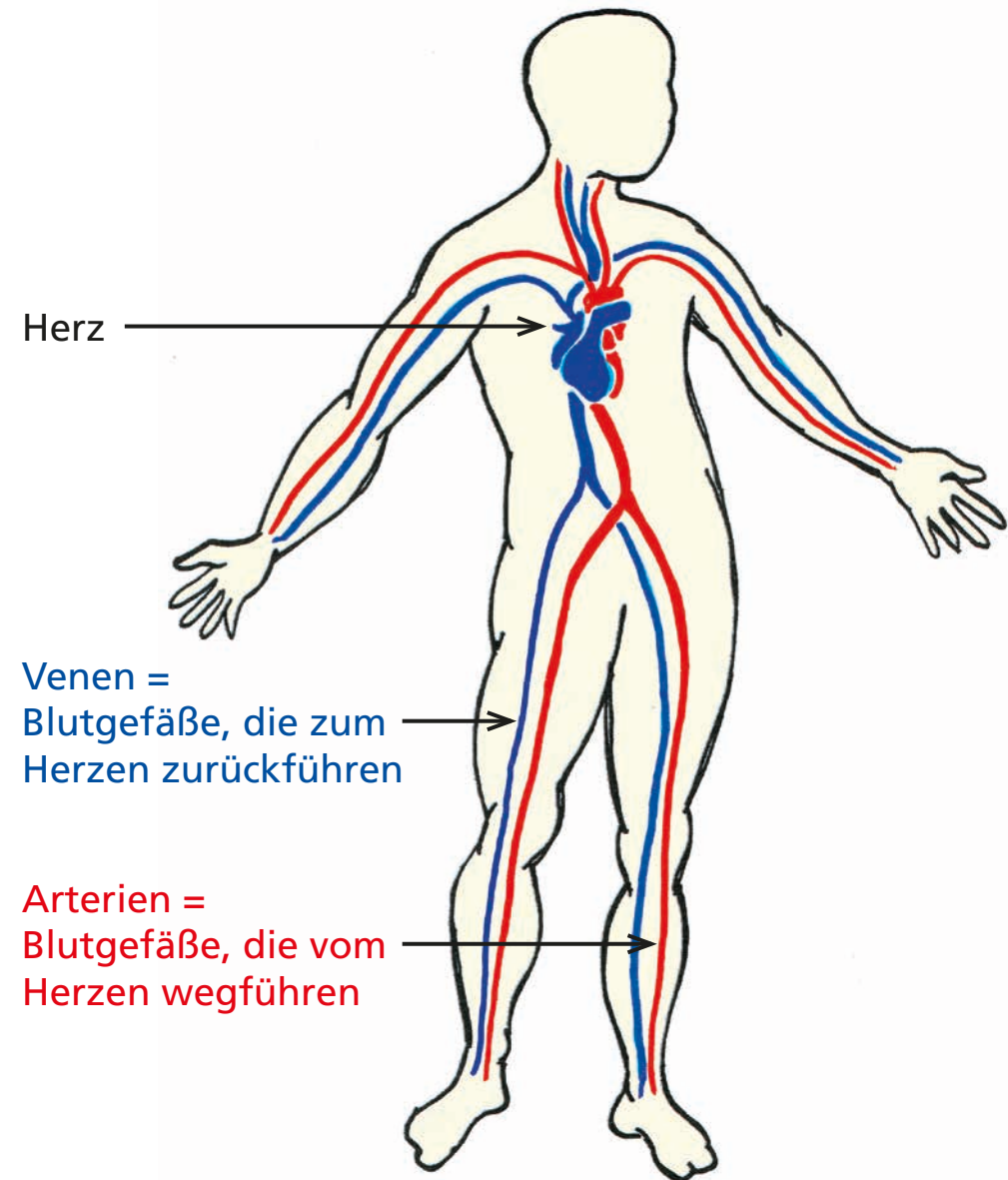
Sie haben müde, schwere, schmerzende Beine. Ihre Haut ist trocken, schuppig, juckt und zeigt bräunliche Verfärbungen. Ihre Beine schwellen an, nachdem Sie lange gestanden oder viel gesessen haben. Sie haben ein Spannungsgefühl in den Beinen und Ihre Schuhe und Socken schnüren ein.

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine „Venenschwäche“ festgestellt. Der medizinische Fachausdruck lautet chronische venöse Insuffizienz (CVI): in den Gefäßen, die zu Ihrem Herzen zurückführen (Venen) wird das Blut nicht mehr ausreichend in Herzrichtung gepumpt und staut sich in den Beinen.

Die Folge ist eine Überlastung der venösen Gefäße. Diese verminderte Entsorgung des Gewebes kann zu Wunden, dem so genannten „offenen Bein“ (Ulcus cruris venosum) bzw. Wundheilungsstörungen führen.



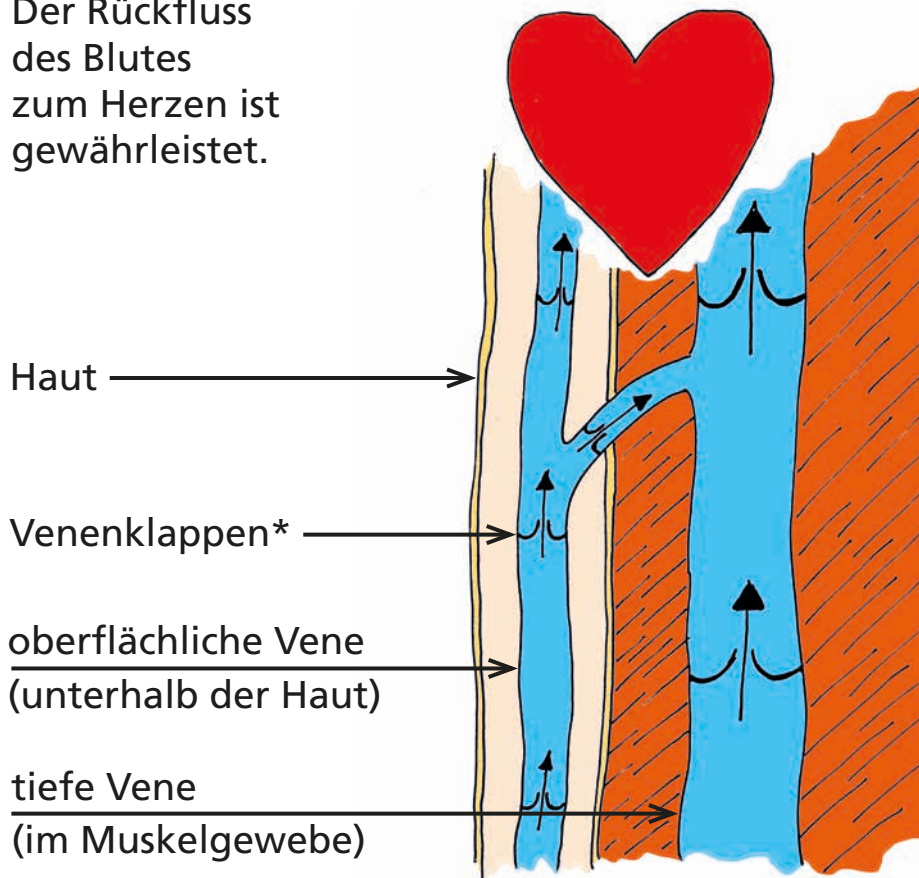
## Das Gefäßsystem



## Wie kann man sich das vorstellen?

### Intaktes Venensystem

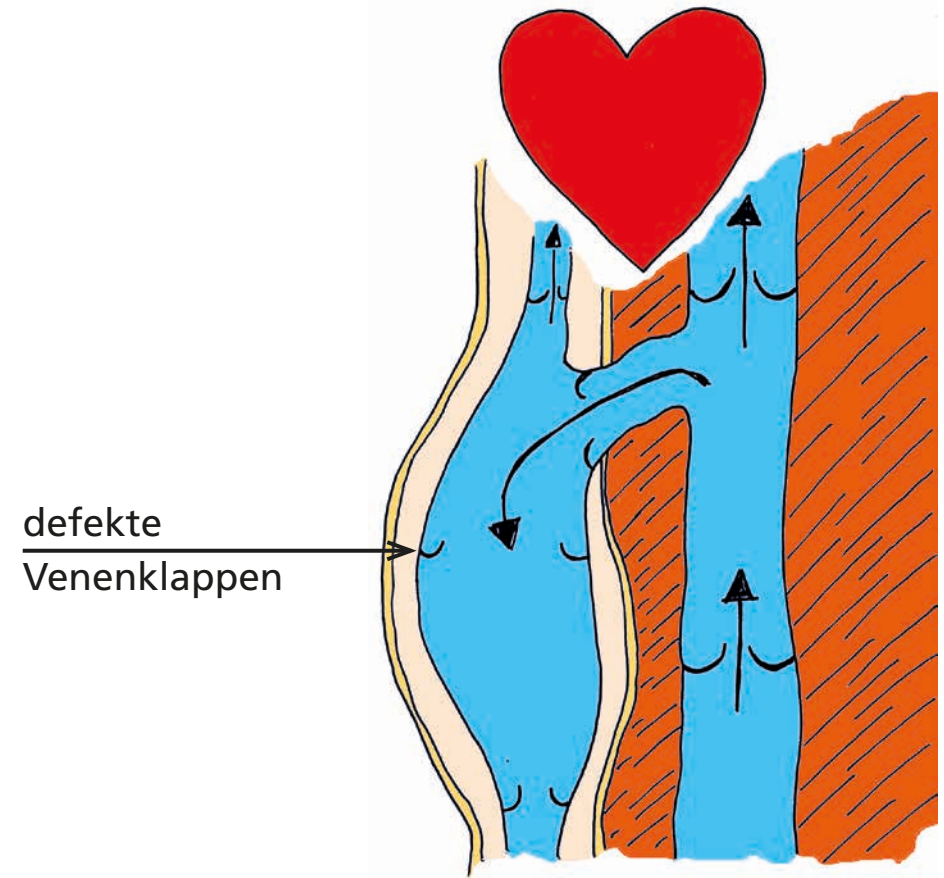
Der Rückfluss des Blutes zum Herzen ist gewährleistet.



\* Die Venenklappen funktionieren wie Ventile und verhindern das Zurückfließen des Blutes in Richtung der Füße.

### Defektes Venensystem

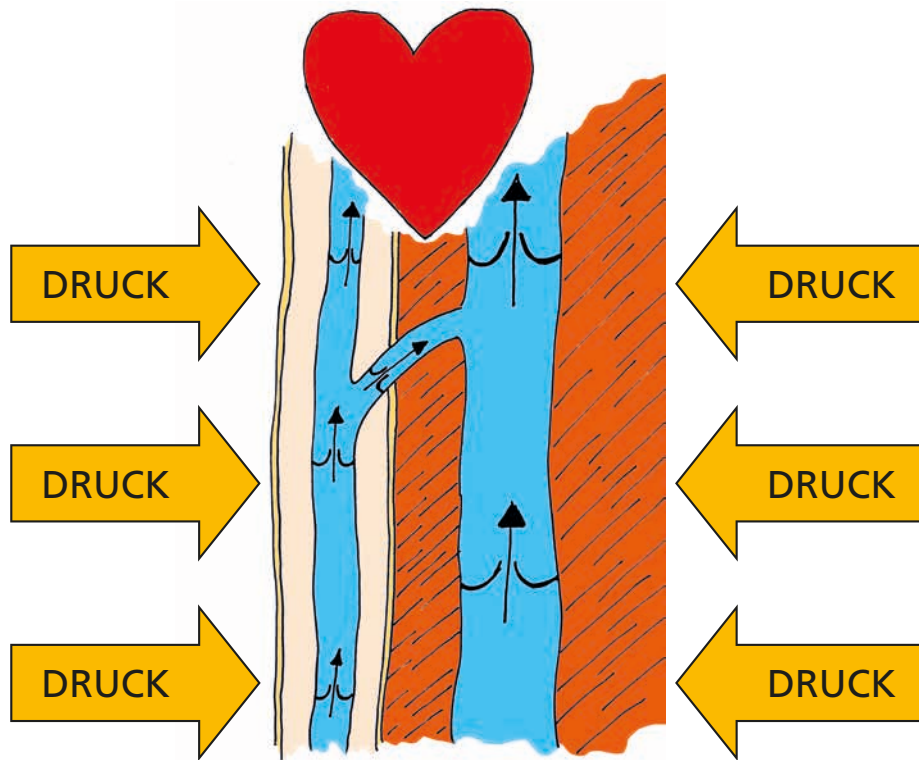
Der Rückfluss des Blutes zum Herzen ist nicht mehr gewährleistet.



Die Ursache dafür sind ausgesackte Gefäße, in denen die Venenklappen nicht mehr schließen können. Das Blut staut sich. Ursache hierfür kann eine Venenschwäche sein, z. B. durch ein Krampfaderleiden.

## Wiederhergestelltes Venensystem durch Kompressionstherapie

Der Rückfluss des Blutes zum Herzen ist gewährleistet.



## Wie wirkt die Kompressionstherapie?

Die sachgerechte Kompressionstherapie übt Druck auf die venösen Gefäße aus. Dadurch werden diese enger. Dies hat verschiedene Effekte:

- Wiederherstellung der Funktion der Venenklappen
- Beschleunigung des venösen Blutrückflusses in Richtung des Herzens
- Reduzierung bzw. Aufhebung von Wassereinlagerung in den Beinen → Ihre Beine werden wieder schlank
- Ermöglichung des Abtransportes von Stoffwechselabfallprodukten
- Schmerzlinderung durch Abschwellen der Beine

➔ Voraussetzung für die Abheilung der Wunde



## Welche Risikofaktoren für Venenleiden gibt es?

- Bekanntes Krampfaderleiden, Bindegewebschwäche, Venenverschluss (Thrombose), Verletzungen an den Unterschenkeln
- Übergewicht
- Hormonelle Einflüsse, z. B. während einer Schwangerschaft
- Fortgeschrittenes Lebensalter: die Elastizität der Venenwände nimmt ab
- Familiäre Vorbelastung
- Bewegungsmangel
- Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen
- Langes Stehen und Sitzen, Berufe mit stehender oder sitzender Tätigkeit
- Lange Reisen, z. B. Flüge
- Sauna- und Solarienbesuche
- Heiße Bäder und lange Sonneneinstrahlung



## Was kann ich zusätzlich selber tun?

💡 Im Sommer mit Eiswasser befüllte Pflanzensprüher oder angefeuchtete eingefrorene Handtücher zur Kühlung der Beine nutzen.

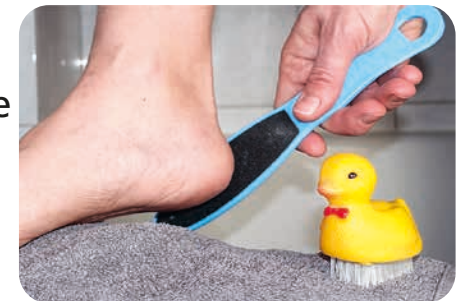
💡 Wenn keine Wunde besteht, Beine täglich kalt abduschen oder Wechselduschen machen und mit kalt enden; Kneipp'sche Güsse, Wassertreten.



💡 Beine zwischenzeitlich über Herzniveau hochlegen; ggf. nachts das Fußende des Bettes leicht hochstellen.



💡 Zur Schonung Ihrer medizinischen Kompressionsstrümpfe Fuß- und Fingernägel kurzhalten und übermäßiger Hornhautbildung vorbeugen.



💡 Um mit bandagierten Beinen schicke Schuhe tragen zu können, weite Schuhe oder eine Nummer größer kaufen; z. B. Sneaker, eine Variante zwischen Turn- und Straßenschuh.



💡 Kleidung anpassen: flache Absätze, keine einschnürende Kleidung (z. B. Miederhosen, enge Bündchen) und bei stark nässender Wunde dunkle/schwarze Kleidung tragen.

💡 Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit und eine ballaststoffreiche Ernährung; reduzieren Sie Übergewicht.



⚡ Meiden Sie Temperaturen über 28°C, **keine:** Wärmflasche, heißen Bäder, Sonnenbäder, Sauna- und Solarienbesuche

⚡ Keinen Kraftsport machen, dies belastet unnötig Ihre Gefäße



## Venensport

Eine halbe Stunde Bewegung (Venensport) am Tag unterstützt die Wirkweise Ihrer Kompressions-therapie, z. B.:

- **Wenn keine Wunde besteht, Wassertreten:**

Wanne bis zur Wadenhöhe mit kaltem Wasser befüllen und im Storchenschritt abwechselnd die Beine aus dem Wasser heben.



- Sitzend mit Fußspitze und Ferse im Wechsel den Boden berühren. Alternativ stehend an einer Tischkante oder Stuhllehne festhalten. Dabei das Gewicht von den Fersen auf die Fußspitzen verlagern und die Fersen anheben.



- Spazieren gehen, Nordic Walking, bewusst Treppen steigen



- Hände im Liegen hinter dem Kopf verschränken. Dann Gesäßmuskeln anspannen, dabei das Becken anheben und ausatmen. Anschließend Becken wieder senken, kurze Entspannung und einatmen

- Mit den Zehen nach Gegenständen greifen, z. B. Stift oder Tuch




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



- Nutzung eines Venen-Sportkissens (Venen-Trainer); dabei wird die Luft von einer Kissenkammer in die andere getreten. Die Muskelpumpen der Beine werden somit aktiviert.



 Dokumentieren Sie Ihre täglichen Übungen zur Erfolgskontrolle.



# Die Kompressionstherapie erlangt ihre volle Wirkung erst in Verbindung mit aktiver Bewegung!

## **3S- und 3L-Regel**

„3S- und 3L-Regel“: Sitzen und Stehen ist Schlecht,  
Lieber Laufen und Liegen!



Sie finden diesen Merksatz in der Mitte der Broschüre  
als Poster zum Herausnehmen und Aufhängen!

## 3S- & 3L-Regel

Sitzen  und Stehen  ist Schlecht,

Lieber Laufen  und Liegen  !

---

## Die Phasen der Kompressionstherapie – Versorgungsmöglichkeiten

In der Kompressionstherapie folgen drei Phasen aufeinander ab: Entstauungsphase, Erhaltungsphase und Prävention.

### Entstauungsphase

In dieser Phase sind Ihre Beine und Füße zunächst dick und gestaut. Durch eine konsequente, kräftige Kompressionsbandagierung, optimalerweise auch über Nacht, nimmt der Umfang ab, und die Wundheilung wird unterstützt.

Dies geschieht durch Materialien, die sich der Umfangminderung einfach anpassen lassen.

**Mehrkomponentensysteme:** sind Einmalprodukte, verbleiben mehrere Tage am Bein und verfügen zum Teil über spezielle Dehnungstechniken oder visuelle Markierungen, die das Anlegen erleichtern.



**Medizinische adaptive Kompressionsbandagen:** werden auch Klettbandagen genannt und können zum Teil selbst oder mit Hilfe der Angehörigen angelegt werden.



**Kurzzugbinden (inkl. Polstermaterial):** sind immer mit Unterpolsterung anzulegen, werden täglich gewechselt und verbleiben Tag und Nacht am Bein.



Diese Kompressionsmaterialien werden so lange benötigt, bis Ihre Beine entstaut sind. Dies sollte nach spätestens vier Wochen erfolgt sein.



**Tipp:** Zur Erfolgskontrolle der erzielten Entstauung sollte einmal pro Woche der Umfang von Vorfuß, Knöchel und Wade gemessen werden.

## Erhaltungsphase

Ihre Beine sind entstaut, und die Wundheilung schreitet voran. Nun werden keine auftragenden Bandagierungen Ihrer Beine mehr benötigt. Ihre Versorgung kann auf zweiteilige Ulkus-Strumpfsysteme umgestellt werden.

### Ulkus-Strumpfsysteme:

- Bestehen aus zwei Strümpfen. Ein Unterziehstrumpf fixiert die Wundauflage. Ein Überziehstrumpf erzeugt den eigentlichen Kompressionsdruck.



- Der Unterziehstrumpf hat einen geringen Anlagedruck und verbleibt auch über Nacht am Bein. Aus hygienischen Gründen ist er täglich zu wechseln.
- Tagsüber erzeugt der Überziehstrumpf den notwendigen Kompressionsdruck.

Ulkus-Strumpfsysteme sind so lange zu tragen, bis Ihre Wunde abgeheilt ist. Eine Neuverordnung steht Ihnen bei Beinumfangabnahme oder bei Beschädigungen des Strumpfmaterials zu.

## Prävention

Ihre Wunde ist nun abgeheilt. Um die Neuentstehung einer Wunde zu vermeiden (Prävention), tragen Sie ab jetzt medizinische Kompressionsstrümpfe.


### Medizinische Kompressionsstrümpfe:

- gibt es in vier verschiedenen Kompressionsklassen.
- sind als konfektioniertes Fertigprodukt oder als maßangefertigte/-r Strumpf/-hose erhältlich.
- sind meistens rundgestrickt (ohne Naht). Je nach Befund kann Ihr Arzt Ihnen auch flachgestrickte Strümpfe (mit Naht) verordnen.
- gibt es in vielen Farben, Musterungen und mit Strassbesatz. Hierfür sind meist Zuzahlungen erforderlich.

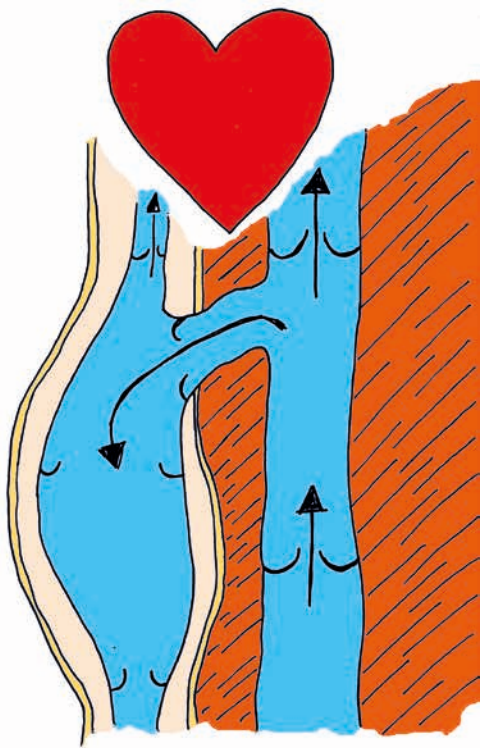


- sind in unterschiedlichen Materialien, z. B. Baumwolle, Polyester, Polyamid, Mikrofaser sowie angereichert mit Pflege- oder Zusatzstoffen, erhältlich.
- werden halbjährlich von Ihrem Arzt neu verordnet. Bei Erstverordnung erhalten Sie eine Zweitausstattung (sog. Wechselversorgung), um die Strümpfe täglich waschen und wechseln zu können. Wenn das Material beschädigt ist, wäre eine vorzeitige Verordnung möglich.
- sind zur Prävention oft ein Leben lang zu tragen.



  **Tipp:** Medizinische Kompressionsstrümpfe werden morgens vor dem Aufstehen angezogen und abends beim Zubettgehen ausgezogen.

## Warum soll ich meine medizinischen Kompressionsstrümpfe auch weitertragen, wenn meine Wunde abgeheilt ist?



...um einer neuen Wunde vorzubeugen. Sobald die medizinischen Kompressionsstrümpfe nicht mehr getragen werden, fällt der formende Druck weg. Die Gefäße weiten sich wieder und die Venenklappen können erneut nicht mehr schließen!

Der Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten und Gewebsflüssigkeit ist nicht mehr ausreichend gewährleistet. Dadurch kommt es zu Schädigungen der Haut. In der Folge kann eine neue Wunde entstehen.

## An- und Ausziehhilfen

...erleichtern das An- und Ablegen Ihrer medizinischen Kompressionsstrümpfe. Es gibt Modelle für offene und geschlossene Strümpfe. Man unterscheidet Gestelle und Gleiter.

**Gestelle** bestehen aus Metall oder Kunststoff und haben unterschiedlich lange Greifarme bzw. Bügel zum Hochziehen Ihrer Kompressionsstrümpfe.



**Gleiter** bestehen aus gleitfähigem Material und sind weniger sperrig als Gestelle.





**Tipp:** Genoppte Gummi- bzw. Haushaltshandschuhe erhöhen die Griffbarkeit und mindern das Risiko von Materialschäden, z. B. durch Ihre Fingernägel.

An- und Ausziehhilfen werden von Ihrem Arzt verordnet. Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätshaus oder Ihrer Apotheke vorab ausführlich beraten, welches Modell für Sie geeignet ist.

## Hinweise zur Materialpflege

Die sachgerechte, tägliche Reinigung dient nicht nur hygienischen Aspekten, sondern verlängert auch die Lebensdauer Ihrer Kompressionsmaterialien.

	Kurzzugbinden	Medizinische adaptive Kompressionsbandage	Ulkus-Strumpfsysteme, medizinische Kompressionsstrümpfe
<b>Waschmittel</b>	Feinwaschmittel	Feinwaschmittel oder spezielles Strumpfwaschmittel	
	⚡ Verwenden Sie keinen Weichspüler und kein Haarwaschmittel!		
<b>Temperatur</b>	 $\leq 95 \text{ }^\circ\text{C}$	40°C (optimal im Feinwaschprogramm) oder Handwäsche	je nach Produkt 30-40°C (optimal im Feinwaschprogramm) oder Handwäsche
	💡 Nutzen Sie ein Kompressions Wäschenetz, um das material zu schützen.		
<b>Trocknung</b>	Flachliegend über	auf dem Wäscheständer einem Handtuch	
	⚡ Trocknen Sie Ihre Kompressionsmaterialien nicht auf der Heizung, direkter Sonneneinstrahlung!		
<b>Korrektter Umgang mit Ihren Kompressionsmaterialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rollen Sie Ihre Binden nach Trocknung unter leichtem Zug auf.</li> <li>• entsorgen Sie ausgeleierte Binden (ca. nach 10-15 Wäschen) und lassen sich neue verordnen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rubbeln oder kneten Sie Ihre Kompressionsmaterialien nicht und wringen Sie diese nicht aus.</li> <li>• Bügeln, chlören oder chemische Reinigung zerstören das Material.</li> <li>• Versuchen Sie bei Materialdefekten, z. B. Laufmaschen, diese nicht selber zu reparieren; nehmen Sie hierfür Kontakt zu Ihrem/-r Sanitätshaus/Apotheke auf.</li> </ul>	

💡 Beachten Sie bei allen Kompressionsmaterialien vorab die Herstellerangaben zu den Pflegehinweisen!

## Hautpflege bei Kompressionstherapie

Ihre Haut ist durch die Venenschwäche sowie durch die Kompressionsmaterialien herausgefordert. Nutzen Sie daher zur Hautpflege Produkte, die schnell einziehen und gleichzeitig Feuchtigkeit spenden:

- Pflegeprodukte mit einer fetthaltigen Salben-Grundlage (Wasser-in-Öl)
- mit Feuchthaltefaktoren, wie Harnstoff (Urea), Glycerin oder Milchsäure

Durch eine tägliche Hautpflege erhöht sich die Elastizität Ihrer Haut und möglicher Juckreiz mindert sich.

Pflegen Sie die Beine abends, nach dem Ablegen der medizinischen Kompressionsstrümpfe. So kann die Hautpflege über Nacht gut einziehen.



**Tip:** Eine sorgfältige Hautpflege und lebenslange Versorgung der Beine mit medizinischen Kompressionsstrümpfen sichern den Therapieerfolg auf Dauer.



## Glossar

### Arterien:

Blutgefäße, die vom Herzen weg führen und sauerstoffreiches Blut transportieren.

### Chronische venöse Insuffizienz (CVI):

Die anhaltende Venenschwäche ist die häufigste Ursache von Beschwerden in den Beinen. Sie entsteht durch unbehandelte Krampfadern oder Venenverschlüsse (sog. Thrombosen).

### Flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe:

Diese Strümpfe werden an einem Stück gestrickt und dann zusammengenäht, so dass eine Naht entsteht. Dabei können Maschen zu- oder abgenommen werden. So ist es möglich, außergewöhnliche Beinumfänge oder auch Beinunebenheiten individuell zu versorgen.

### Kompressionsklasse:

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind in vier Kompressionsklassen (I, II, III und IV) erhältlich. Sie unterscheiden sich durch die Höhe des Drucks im Knöchelbereich im Ruhezustand.

### Krampfadern:

Krampfadern (auch Varizen genannt) sind sack- oder schlauchförmig überdehnte Venen. Sie haben einen typisch geschlängelten Verlauf, der unterhalb der Haut gut sichtbar ist.





## Kontaktadressen

- **Deutsche Gesellschaft für Phlebologie**  
Internet: [www.phlebology.de](http://www.phlebology.de)
- **Deutsche Venen-Liga e. V.**  
Internet: [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)
- **Deutscher Wundrat e. V.**  
Internet: [www.wundrat.de](http://www.wundrat.de)
- **Initiative Chronische Wunden (ICW) e. V.**  
Internet: [www.icwunden.de](http://www.icwunden.de)
- **Netzwerk Patienten- und Familienedukation in der Pflege e. V.**  
Internet: [www.patientenedukation.de](http://www.patientenedukation.de)
- **Wundzentrum Hamburg e. V.**  
Internet: [www.wundzentrum-hamburg.de](http://www.wundzentrum-hamburg.de)

## Impressum



**Herausgeber:**  
**Wundzentrum Hamburg e.V.**  
Internet: [www.wundzentrum-hamburg.de](http://www.wundzentrum-hamburg.de)  
Vereinsregister VR 17253, Amtsgericht Hamburg

**Kontakt:**  
E-Mail: [kerstin.protz@gmx.de](mailto:kerstin.protz@gmx.de)

### Unter Mitarbeit von:

Kerstin Protz  
Jan Hinnerk Timm  
Anke Bültemann  
Britta Steenfatt  
Kerstin Jungjohann  
Daniela Karbe  
Anja Müller



Einfach QR-Code scannen  
und direkt zur Homepage  
des Wundzentrum  
Hamburg gelangen.

### Foto-/Abbildungsquellen:

Titelblatt sowie alle Fotos und Grafiken: Jan H. Timm und Kerstin Protz

Diese Broschüre wurde durch den Verein Wundzentrum Hamburg e. V. finanziert.  
Umseitig genannte Sponsoren hatten keinen inhaltlichen Einfluss.

**4. überarbeitete Auflage, Hamburg Juni 2024**