



BERUF UND VENEN



Venenlinik Bellevue
Ihre Spezialklinik am Bodensee

Der grösste Risikofaktor in Bezug auf eine Venenerkrankung ist ein stehender Beruf. Im Stehen wird die Muskelpumpe nicht aktiviert. Der Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen ist aber massgeblich davon abhängig, sodass ein grosser Teil in den Beinvenen versackt. Das Gleiche gilt für eine sitzende Tätigkeit: Die Venen werden im Knie- und Beckenbereich abgeknickt und der Rückfluss des Blutes zum Herzen behindert.

Der Druck im Venensystem sinkt nach zwölf strammen Schritten durch den Einsatz der Wadenmuskelpumpe und weiterer Mechanismen maximal ab. Nach Beendigung der Bewegung dauert es nur wenige Sekunden, bis der Venendruck wieder angestiegen ist und zu den bekannten Phänomenen führt:

- Schweregefühl, Schwellung
- Juckreiz
- Wärme-/Hitzegefühl

Abhilfe schaffen Kompressionsstrümpfe der Klasse 2, die dem erhöhten Druck im Venensystem einen Gegendruck bieten und so zu weniger ausgeprägten Beschwerden führen.

Arbeiten, bei denen schwere Lasten getragen werden müssen, sollten vermieden werden!

Auch Arbeiten unter extremer Hitze, Kälte oder hoher warmer Luftfeuchtigkeit sind für das Venensystem ungünstig.

Empfehlungen:

- Wenn immer möglich während der Arbeit bewegen (Treppe statt Fahrstuhl)
- Beine während den Pausen hochlegen
- Kleine Übungen in den Arbeitsalltag einbauen
- Bei langen, stehenden Tätigkeiten Tragen eines Kompressionsstrumpfes der Klasse 2

Venenklinik Bellevue

Brückenstrasse 9
CH-8280 Kreuzlingen
Tel. +41 (0)71 678 22 66
Fax +41 (0)71 678 22 67
info@venenklinik.ch
www.venenklinik.ch