



Expertengespräch: Gesunde Beine in der Schwangerschaft

„Ich rate jeder Schwangeren zum Tragen von Kompressionsstrümpfen“

Dr. med. Michael Gerstorfer, Chefarzt der Schlossklinik Abtsee in Laufen, einer Fachklinik für Venenerkrankungen in Oberbayern, informiert Sie auf diesen Seiten über die Ursachen für die Entstehung von Krampfadern in der Schwangerschaft und was Sie vorbeugend dagegen tun können.

Herr Dr. Gerstorfer, fast jede zweite Frau klagt während der Schwangerschaft über Krampfadern. Wie kommt es zu dieser Häufigkeit vor allem bei Schwangeren?

Schwangere haben einen höheren Druck im Bauch, weil das Kind vor

allem auf die große Hohlvene (Vena Cava) im Bauch und auf die Beckenvenen drückt. Dadurch staut sich das Blut in die untere Extremität zurück. Das Blut kann nicht so gut nach oben fließen, weil es am Kind vorbeifließen muss und das ist beschwerlich und dadurch stauen sich die Venen. Darum nimmt man in der Schwangerschaft auch keine Venen-OP vor, also keine Routine-OP.

Sind Krampfadern grundsätzlich sichtbar?

Krampfadern sind im Unterhautfettgewebe gelagert, und wenn man etwas dicker ist, kann es sein, dass die Krampfadern in den Fettkügelchen verschwinden und optisch nicht auffallen. Bei ganz schlanken Frauen sind Krampfadern sichtbarer. Bei der

schwangeren Frau nehmen die Wassereinlagerungen zu, führen zur Ödembildung. Diese kann die Sicht auf Krampfadern dann zusätzlich einschränken.

„Wir haben schon zwei Michael-Babys, weil die Mütter mit der Versorgung in unserer Praxis so begeistert waren.“

(Dr. Michael Gerstorfer, Chefarzt der Schlossklinik Abtsee in Laufen)

Mit welchen Symptomen zeigen sich Krampfadern?

Grundsätzlich mit einer Schwellung und Schwere der Beine und einem Druckgefühl. Diese Symptome bessern sich in der Regel durch Hochla-

gern der Beine und durch Gehen. Manche Patientinnen haben Krämpfe in der Nacht oder können sich nachts eventuell nicht zudecken, weil es zu Unwohlsein führt. In einem späteren Stadium können auch Hautverfärbungen auftreten. Die Haut kann bräunlich bis schwarz aussehen, im schlimmsten Fall kommt es zum Geschwür.

Müssen Krampfadern bei Schwangeren behandelt werden?

In meiner Praxis behandle ich alle unseren schwangeren Patientinnen mit einer Kompressionstherapie. Im Idealfall mit einer Kompressionsstrumpfhose, weil diese auch die Leistenregion stützt. Aber auch Oberschenkel lange Strümpfe helfen schon. Zu einer Kompressionsversorgung rate ich aber jeder Schwangeren – ausnahmslos.

Wenn eine schwangere Patientin in die Praxis kommt, die schon ausgeprägte Krampfadern hat, dann ist die Kompressionstherapie ein Muss, diese Patientinnen wie auch diejenigen mit Thrombosen sehen wir in der Regel dann einmal im Schwangerschaftsabschnitt und zum Ende hin zweimal, da die Schwellungen durch vermehrte Flüssigkeitsansammlung dann zunehmen und die Kompression im Laufe der Schwangerschaft möglicherweise unangenehm wird, sodass man in der Versorgung nachbessern muss. Bei Risikofällen beginnen wir auch mit einer Heparintherapie, also einer Maßnahme zur Blutverdünnung. Dieses Vorgehen kann auch angezeigt sein, um Thrombosen vorzubeugen.

Das hilft bei Krampfadern während der Schwangerschaft

Krampfadern lassen sich in der Schwangerschaft nicht verhindern, aber eindämmen. Chefarzt Dr. Gerstorfer nennt leicht umzusetzende Tipps:

- Bewegen Sie sich nach Möglichkeit täglich. Ein kurzer Spaziergang regt die Durchblutung an.
- Die Füße sollten so oft wie möglich hochgelegt werden.
- Wenn Sie sich hinlegen, dann am besten auf die linke Seite. Dadurch wird die Hohlvene auf der rechten Körperseite entlastet, da weniger Druck auf sie ausgeübt wird. Nehmen Sie zudem ein Kissen, und legen Sie Ihre Füße darauf. So sollten Sie auch versuchen, nachts zu schlafen.
- Stehen Sie nicht für längere Zeit auf derselben Stelle.
- Beim Sitzen überkreuzen Sie die Beine nicht.
- Übermäßige Gewichtszunahme kann die Entstehung von Krampfadern begünstigen.

Benötigen Patientinnen mit Krampfadern nach der Geburt eine weiterführende Behandlung?

Ja, so ist es. Ein halbes Jahr nach Geburt wählen wir eine Therapie aus, die individuell zur Patientin passt, zum Beispiel eine Lasertherapie. Vor einem halben Jahr unternehmen wir aber nichts, wir warten immer bis



Dr. med. Michael Gerstorfer ist Chefarzt der Schlossklinik Abtsee in Laufen (www.schlossklinik-abtsee.de), einer Spezialklinik für Venenerkrankungen. Dr. Gerstorfer ist außerdem Experte für Lip- und Lymphödeme.

zum Stillende. Grundsätzlich begleiten wir die Patientinnen aber schon sehr engmaschig.

Bilden sich Krampfadern nach der Geburt des Kindes zurück?

Das hängt vom Bindegewebe der Patientin ab. Nach der 1. Schwangerschaft bilden sich die Gefäße meist zurück. Je mehr Kinder die Frau bekommt, desto größer ist die Gefahr, dass man nacharbeiten muss, die Wahrscheinlichkeit steigt also mit der Anzahl der Kinder.

„Ich rate jeder Schwangeren zum Tragen von Kompressionsstrümpfen. Dazu sucht man einen Gynäkologen oder Phlebologen auf oder lässt sich im Sanitätshaus vom dortigen Fachpersonal beraten.“

Welche Tipps können Sie schwangeren Frauen in Sachen Vorbeugung von Krampfadern geben?

Ich rate schwangeren Frauen, auf viel Bewegung zu achten und zu schauen, dass das Gewicht in der Norm bleibt. Spazieren gehen ist super, so weit das noch geht, und im Verlauf der Schwangerschaft die Sportarten dann anpassen. Alle Sportarten im Wasser sind empfehlenswert, schwimmen im See oder im Schwimmbad, jedoch nicht im Thermalwasser. Und natürlich: Kompressionsstrümpfe tragen.

Herr Dr. Gerstorfer, vielen Dank für das interessante Gespräch.

