

Patientenbroschüre **Ulcus cruris** Das „offene Bein“



Liebe Patientinnen und Patienten,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige wichtige Hinweise zum Unterschenkelgeschwür geben, dem sogenannten „offenen Bein“ oder auch Ulcus cruris (Ulcus = Geschwür, cruris = Unterschenkel).

Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch. Mit Hilfe dieser Hinweise können Sie Ihren Arzt aktiv bei der Behandlung unterstützen und Ihren Heilungserfolg spürbar verbessern.

Der Wundverband ist passend für Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse ausgewählt worden. Dies ermöglicht eine Tragezeit des Verbandes von mehreren Tagen und somit weniger Verbandwechsel und weniger Arztbesuche für Sie.

Bitte machen Sie sich bewusst: Sie sind nicht alleine mit Ihrer Erkrankung. Sehr viele Menschen haben oder hatten eine Wunde wie Sie – mit der richtigen Therapie und Geduld heilen die meisten Wunden aber auch wieder ab.

Damit die Wunde wieder vollständig abheilen kann, sollte Ihr Arzt eine sogenannte „Moderne Wundaufgabe“ verwenden. Diese Produkte halten die Wunde warm und schaffen eine optimale Feuchtigkeit. Dadurch kann die Wunde besser heilen. Anders als früher angenommen, sollten Wunden nicht „an der Luft trocknen“ und Schorf bilden. Diese Kruste behindert das Wachstum der neuen Hautzellen.

Ihr Praxis-Team und
Ihr DRACO®-Team wünschen
gute Besserung



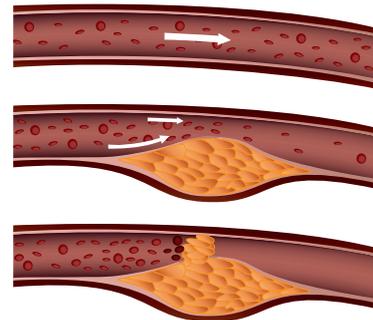
Ursachen und Risikofaktoren

Welche Ursachen hat ein „offenes Bein“?

Die häufigste Ursache für ein Unterschenkelgeschwür ist eine schlechte Durchblutung. Normalerweise verteilen die Arterien das Blut im Körper und bringen Nährstoffe und Sauerstoff in alle Körperregionen. Die Venen sorgen dafür, dass das verbrauchte Blut wieder zum Herzen und zur Lunge transportiert wird.

Wenn eine Arterie verstopft ist, können weder Sauerstoff noch Nährstoffe in das Gewebe gelangen. Die Folgen können Schmerzen und Gewebeschäden sein. Die entstandene Wunde nennt man dann Ulcus cruris arteriosum (UCA). Die Verstopfung der Arterien geschieht häufig durch Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel.

Schematische Darstellung einer normalen und einer verstopften Arterie



Krampfadern (Varizen)

Weitaus häufiger entstehen die Wunden aber durch geschädigte Venen. Krampfadern sind ein sehr deutliches Zeichen, dass die Venen nicht einwandfrei funktionieren.

Die Wadenmuskulatur pumpt das Blut zum Herzen. In den Venen sorgen Venenklappen dafür, dass das Blut nicht wieder zurückfließen kann. Wenn die Klappen nicht richtig schließen können und die Venen ausgebeult sind, fließt das Blut wieder zurück Richtung Füße.

Schematische Darstellung der Venen

mit intakten Venenklappen



mit nicht-intakten Venenklappen



Risiken, die die Entstehung eines „offenen Beines“ beschleunigen oder begünstigen:

- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Ungesunde Ernährung (viel Fett und Zucker)
- Venenschwäche
- Zunehmendes Alter
- Hormone (Frauen sind häufiger betroffen)



Typische Hautveränderungen

Typische Hautveränderungen beim „offenen Bein“:

- Glänzende, dünne sowie leicht verletzbare Haut
- Braun-gelbe Hautflecken
- Kleine Narben durch schlechte Abheilung von Verletzungen
- Entzündliche Veränderungen bei bakterieller Infektion
- Veränderung der Nägel



Therapie

Das Unterschenkelgeschwür kann nur abheilen, wenn die Durchblutungsstörungen behoben sind, welche die Ursache für die Wunde waren. Bei einem venös bedingten Ulcus muss der Körper unterstützt werden, damit das Blut aus den Beinen wieder zum Herzen zurückfließen kann. Ein Kompressionsverband oder Kompressionsstrumpf hilft dem Körper, indem er das Gewebe zusammendrückt. Leichte Bewegungen, z. B. Fußkreisen und kurze Spaziergänge, verbessern die Arbeit der Kompressionsbinden. Flüssigkeit im Gewebe wird dadurch schneller abtransportiert, das Bein wird dünner und die Wunde kann schneller abheilen.

Weitere Therapieoptionen können auch Medikamente, Physiotherapie oder eine Operation sein. Bitte sprechen Sie hier mit Ihrem Arzt, welche zusätzlichen Therapiemöglichkeiten für Sie in Frage kommen.

Bei einer arteriellen Durchblutungsstörung kann eine Operation nötig sein, um die Durchblutung zu verbessern. Auch hier wird Ihr Arzt Sie über die Behandlungsmöglichkeiten aufklären.



Kompressionsstrümpfe und -binden

Das Tragen der Kompressionsbinden oder -strümpfe ist nötig, um die Funktion der Muskelpumpe zu unterstützen. Die Venen werden dadurch zusammengedrückt und das Blut kann besser durch den Körper transportiert werden. Wenn Sie die Binden regelmäßig tragen, werden Sie schon bald ein Abschwollen der Beine beobachten und weniger Flüssigkeit im Bein haben. Das Tragen der Binden empfinden viele Patienten als unangenehm, weil diese eng und warm sind. Allerdings können Sie durch Ihre Mitarbeit zu einer schnelleren Heilung der Wunde beitragen und schneller auf bequemere, maßgefertigte Kompressionsstrümpfe ausweichen. Diese gibt es in vielen modischen Farben und haben nichts mehr mit den klassischen „Stützstrümpfen“ gemein.



Was können Sie tun?

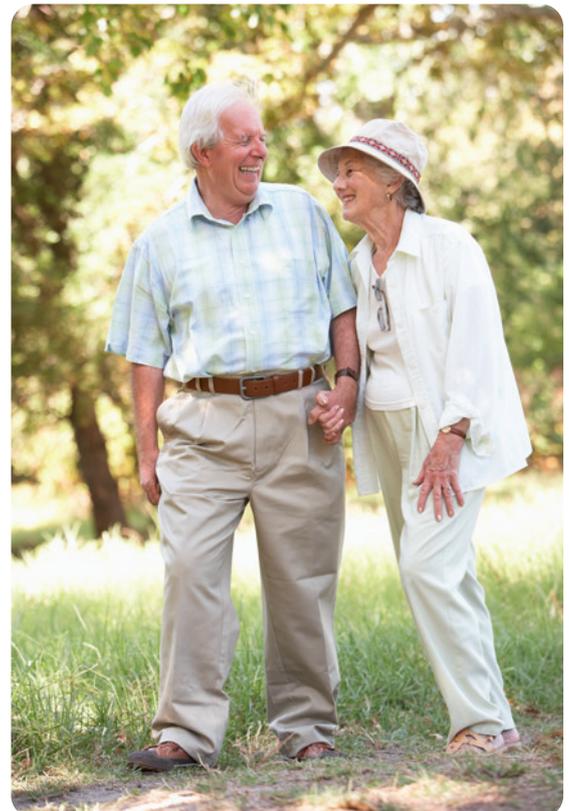
Wie Sie die Wundheilung, Ihr Wohlbefinden und die Therapie unterstützen können:

Bewegung

- Machen Sie mehrmals täglich kurze Fußgymnastik, Geh- und Bewegungsübungen. Lassen Sie die Füße kreisen, strecken und beugen Sie die Zehen. Wenn es Ihnen möglich ist, machen Sie täglich einen 30-minütigen Spaziergang.
- Bewegung ist wichtig und fördert die Entstauung der Beine. Aber übertreiben Sie es nicht. Die Bewegungen sollten keine Schmerzen verursachen und gönnen Sie sich auch zwischendurch Ruhephasen, in denen Sie die Beine hochlegen. Auch dadurch kann die Flüssigkeit schneller abfließen.
- Beherrzen Sie die 3L-3S-Regel:
Lieber **L**aufen und **L**iegen **S**tatt **S**itzen und **S**tehen.
- Tragen Sie keine schweren Gegenstände oder Taschen.

Bekleidung

- Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen.
- Tragen Sie etwas weitere Kleidung, die nicht einschnürt.
- Bitte tragen Sie die Kompressionsstrümpfe auch nach Abheilung der Wunde. So vermindern Sie das Risiko für eine neue Wunde.



Hautschutz und -pflege

- Pflegen Sie Ihre Haut regelmäßig. Durch die Kompressionsbinden trocknet die Haut oft aus, dadurch kommt es zu Juckreiz und Spannungsgefühlen.
- Nutzen Sie Wasser-in-Öl-Gemische (W/O-Creme), rückfettende Salben oder Cremes. Vermeiden Sie stark parfümierte Seifen oder Cremes, die die Haut reizen können. Eine gute Beratung erhalten Sie hierfür in Ihrer Apotheke.
- Vermeiden Sie direkte Hitze, z. B. durch Sonne, Wärmflaschen oder dicke Decken. Hohe Temperaturen lassen das Bein anschwellen und trocknen die Haut aus.
- Trocknen Sie die Haut sanft ab, ohne dabei stark zu rubbeln oder zu reiben. Dadurch vermeiden Sie Hautschäden.



Achten Sie auf Ihre Ernährung!

Patienten mit chronischen Wunden haben oft einen erhöhten Bedarf an Eiweiß und Flüssigkeit.

Je nach Größe Ihrer Wunde können Sie viel Eiweiß und Flüssigkeit verlieren. Dieses sollten Sie über die Nahrung wieder zu sich nehmen. Bitte trinken Sie ausreichend Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Säfte. Auch eine eiweißreiche Kost ist wichtig. Hier bieten sich Milchprodukte, Eier und mageres Geflügelfleisch an.

Gesunde Ernährung ist wichtig, um die Wundheilung positiv zu beeinflussen. Genauso wichtig ist aber auch, dass Sie sich wohlfühlen. Sprechen Sie Ihren Arzt auf eine Ernährungsberatung an, damit Sie die optimale Versorgung für sich finden können.

Dann ist zwischendurch auch mal ein kleines Stück Kuchen erlaubt.



- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse.
- Auch bereits eine leichte Gewichtsreduktion kann die Wundheilung und Ihr Empfinden positiv beeinflussen.
- Trinken Sie ausreichend nach Empfehlung Ihres Arztes.
- Halten Sie sich an Ihren persönlichen Ernährungsplan. Sprechen Sie mit einem Ernährungsberater, wie die optimale Ernährung für Sie aussieht.



Achtung bei Veränderungen

Bitte teilen Sie Ihrem Arzt alle auftretenden Veränderungen mit:

- Gibt es neue Wunden?
- Nehmen die Schmerzen zu oder ab?
- Gibt es Probleme mit der Kompressionsbinde?

Bitte haben Sie keine Scheu, dem Arzt mitzuteilen, wenn Sie Schmerzen haben. Es gibt viele Möglichkeiten, Schmerzen zu behandeln.

Teilen Sie dem Arzt aber auch Verbesserungen mit, freuen Sie sich zusammen über Fortschritte bei der Wundheilung.

Moderne Wundversorgung in der Therapie des Ulcus cruris

Lange glaubte man, dass eine Wunde am besten heilt, wenn sie an der Luft trocknet und Schorf bildet. Ein Irrtum, wie jüngere Untersuchungen zeigen.

Traditionelle Verbände wie Mullkompressen oder auch befeuchtete Gaze trocknen Wunden aus und können mit dem Wundgrund verkleben. Die Verbandwechsel sind für die Betroffenen oft schmerzhaft und erhöhen das Infektionsrisiko.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen: Bei Problemwunden ist ein sogenanntes „idealflechtes“ Wundmilieu optimal. Die modernen Wundverbände der feuchten Wundversorgung bieten optimale Heilungsbedingungen und fördern so eine schnellere Wundheilung.

Für eine ungestörte Heilung können moderne Wundverbände je nach ärztlichem Urteil bis zu 7 Tage auf der Wunde verbleiben. Sie schützen Ihre Wunde wie eine zweite Haut vor Austrocknung und Bakterien.

Viele moderne Wundverbände sind zum Baden und Duschen geeignet und bieten sicheren Wäscheschutz gegen das Durchsickern von Wundflüssigkeit.

Im Heilungsverlauf können unterschiedliche moderne Wundverbände zum Einsatz kommen. Um Ihre Wunde richtig zu versorgen, entscheidet sich Ihr Arzt zwischen verschiedenen modernen Wundverbänden, beispielsweise von DRACO®.



Beratung und Information

Beratung

Deutsche Gefäßliga e. V.

Mühlenstraße 21-25
50321 Brühl
Tel.: 0 22 32 / 76 99 790
Fax: 0 22 32 / 76 99 899
info@deutsche-gefaessliga.de
www.deutsche-gefaessliga.de

Deutsche Venen-Liga e. V.

Sonnenstraße 6
56864 Bad Bertrich
Tel.: 08 00 / 44 43 335
info@venenliga.de
www.venenliga.de

Initiative Chronische Wunden e. V.

Wipertistr. 1a
06484 Quedlinburg
Tel.: 0 64 55 / 75 93 965
organisation@icwunden.de
www.icwunden.de

Deutsche Gesellschaft für Wundheilung und Wundbehandlung e. V.

Glaubrechtstraße 7
35392 Gießen
Tel.: 06 41 / 68 68 518
dgfw@dgfw.de
www.dgfw.de

BLE

Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Tel.: 02 28 / 68 45-0
Fax: 0 30 / 18 10 68 45-3444
www.ble.de
info@ble.de

Dr. Ausbüttel & Co. GmbH

Ernst-Abbe-Straße 4
44149 Dortmund
Tel.: 02 31 / 2 86 66-100
Fax: 02 31 / 2 86 66-900
www.draco.de
info@draco.de

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

