

## Risiko vermeiden

Das tut Ihren Beinen gut

- Die Beinmuskulatur durch Sport in Bewegung halten: durch Gehen, Schwimmen, Gymnastik
- Wo sich langes Sitzen oder Stehen nicht vermeiden lässt, Füße aktiv bewegen (mit dem Fuß wippen – dazu auf die Zehen stellen, Füße langsam wieder abrollen)
- Beine häufig hochlagern
- Beine regelmäßig kühl duschen: an den Füßen beginnend bis zum Oberschenkel aufwärts
- Übermäßige Wärme vermeiden (weitet die Venen), darum nicht in die pralle Sonne gehen, heiße Bäder und Sauna meiden
- Viel trinken – mindestens 2 Liter am Tag
- Gesundes, flaches Schuhwerk tragen und so oft wie möglich barfuß gehen
- Übergewicht durch fettarme, ballaststoffreiche Ernährung reduzieren
- Tragen Sie während einer Reise bequeme und luftige Kleidung
- Bei längeren Flügen oder Autofahrten Kompressionsstrümpfe oder Travel Socks tragen

**Generell gilt zur Vermeidung von Venenleiden die Devise:  
Viel laufen und gehen, weniger sitzen und stehen!**

## Der Spezialist in Ihrer Nähe

Wir sind für Sie da

Die Medizinische Strumpfstube in der Bergman Clinics Hofgartenklinik ist seit vielen Jahren auf die Vermessung und Anpassung medizinischer Kompressionsstrümpfe spezialisiert. Die räumliche Nähe zur **Gefäßchirurgischen Abteilung der Klinik** gewährleistet einen kontinuierlichen Wissens- und Erfahrungsaustausch sowie für Venenpatienten einen kurzen Weg zu kompetenter Beratung.

Die medizinische Strumpfstube wurde bereits wiederholt mit dem Qualitätssiegel nach DIN 9001 ausgezeichnet. Wir sind Vertragspartner aller gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen und behilfefähig.



### Kontakt

Bergman Clinics Hofgartenklinik

**Medizinische Strumpfstube**

Hofgartenstraße 6 | 63739 Aschaffenburg

Tel. 06021 303-102 | strumpfstube.hof@bergmanclinics.de

[www.bergmanclinics-hofgartenklinik.de](http://www.bergmanclinics-hofgartenklinik.de)

<b>Öffnungszeiten</b>	Mo/Mi/Do	8.30 - 12.00 Uhr
		13.00 - 16.30 Uhr
	Di/Fr	8.30 - 12.00 Uhr

## Medizinische Strumpfstube



## Kompressionsstrümpfe

Wann sind diese sinnvoll?

Kennen Sie das auch? Müde, geschwollene Beine oder Sie sehen erste Anzeichen von Besenreisern und Krampfadern. Eine zentrale Ursache dafür spielen die Venenklappen. Sind diese defekt, kann das Blut nicht mehr zielgerichtet zum Herzen gepumpt werden. Stattdessen versackt es im Bein und erweitert die Venen. Dennoch gibt es Wege Ihre Beschwerden zu lindern.

Der medizinische Kompressionsstrumpf ist hier ein unverzichtbarer Baustein in der Venentherapie. Von der Fessel an aufwärts wird die Blutzirkulation durch den dosierten Druck von außen im Bein spürbar verbessert. So können unangenehme Schwellungen und Schmerzen vermieden und das Risiko einer tiefen Venenthrombose verringert werden.

Je nach Ausprägung des Venenleidens stehen Ihnen Kompressionsstrümpfe in vier Kompressionsklassen zur Verfügung.

**Leichte Kompression (I):** Vorbeugend bei schweren, müden Beinen durch langes Stehen

**Mittlere Kompression (II):** Ausgeprägte Krampfadern, geschwollene Beine, nach Venenentzündung, Verödung oder Operation, bei vorhandenen Krampfadern in der Schwangerschaft

**Starke Kompression (III):** Nach tiefer Beinvenenthrombose, bei ständiger Beinschwellung, nach offenem Bein

**Extra starke Kompression (IV):** Stark ausgeprägte Schwellungen, Lymphödeme.

## Maßanfertigung und Qualität

Für jedes Bein den richtigen Strumpf

Die medizinische Strumpfstube in der Bergman Clinics Hofgartenklinik Aschaffenburg ist seit über 20 Jahren auf die Vermessung und Anpassung medizinischer Kompressions- und Stützstrümpfe spezialisiert.

Wir bieten nur Produkte namhafter Hersteller an. Denn Kompressionsstrümpfe unterliegen als medizinische Hilfsmittel strengen Richtlinien und müssen vom Arzt verschrieben werden.

**Das Wichtigste:** Nur wenn der Strumpf richtig sitzt, hilft er auch. Andernfalls kann es negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Darum werden Ihre Beine von unseren erfahrenen Mitarbeitern vermessen. Das geschieht am besten morgens, wenn das Bein entstaut ist. Aufgrund der individuellen Beinmaße (Länge / Umfang) werden die Kompressionsstrümpfe oft auf Maß gefertigt.

Kompressionsstrümpfe von heute besitzen eine feine moderne Optik und ein absolut angenehmes Tragegefühl. Sie werden aus hautfreundlichen, atmungsaktiven Materialien in vielen verschiedenen Farben gefertigt und sorgen mit wohltuender Kompression für mehr Lebensqualität.

Von der Auswahl bis zum richtigen Anziehen der Kompressions- oder Stützstrümpfe nehmen wir uns Zeit für Sie und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



## Vorbeugen

ist besser als heilen

Ob beim Sport, auf Reisen oder in der Schwangerschaft, auch hier kommen Kompressions- oder Stützstrümpfe zur Vermeidung bzw. Vorbeugung von Venenerkrankungen zum Einsatz.

**Reisestrümpfe** Reisen auf langen Strecken mit dem Flugzeug, Auto oder Bus können zu Durchblutungsstörungen führen. So genannte Travel Socks helfen, dem unangenehmen Anschwellen von Beinen und Füßen vorzubeugen und das Risiko einer Thrombose zu vermeiden.

**Sportstrümpfe** mit den Eigenschaften eines medizinischen Kompressionsstrumpfes fördern den Blut-Rückfluss in den Gefäßen zum Herzen und sind insbesondere für Sportler mit Venenproblemen zu empfehlen.

### Kompressionsstrümpfe in der Schwangerschaft

Das Venensystem wird während einer Schwangerschaft mehrfach belastet:

- Zusätzliches Körpergewicht
- Rund 20 Prozent mehr Blut zirkuliert während der Schwangerschaft durch den Körper
- Das Schwangerschaftshormon Progesteron macht die Venen weicher und dehnbarer

Egal zu welcher Gruppe Sie gehören, durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen wird ein Versacken des Blutes im Bein verhindert. Somit können Durchblutungsstörungen, Schmerzen, Schwellungen und Thrombosen erheblich reduziert werden.