

Patienten  nah!

ST. NIKOLAUS-HOSPITAL EUPEN

Hufengasse 4-8

B - 4700 EUPEN

Tel. : 087/599 599

Varizen-Operation

(Entfernen von Krampfadern)

INFORMATION

PATIENT

SCHULUNG

Werte Patientin, werter Patient,

Sie haben sich entschlossen, Ihre Varizen (Krampfadern) operieren zu lassen.

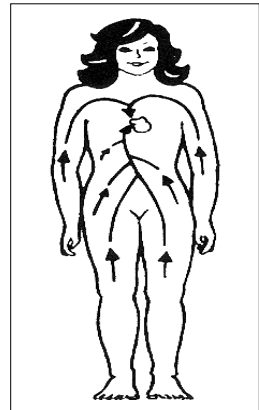
Die meisten Varizenoperationen werden als tageschirurgischer Eingriff durchgeführt, d.h. Sie kommen morgens ins Krankenhaus und können abends wieder nach Hause. In manchen Fällen empfiehlt der Chirurg aber auch zur besseren Kontrolle einen kurzen Krankenhausaufenthalt.

Dass Sie sich über den bevorstehenden Eingriff Gedanken machen, ist verständlich. Diese Broschüre enthält Informationen über den geplanten Eingriff und die darauffolgenden Verhaltensrichtlinien. Sie ersetzt zwar nicht die Erklärungen Ihres Arztes, erlaubt Ihnen aber, wichtige Dinge in aller Ruhe nachzulesen.

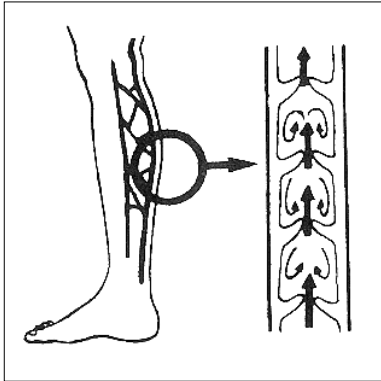
Natürlich stehen Ihnen die Ärzte und das Pflegepersonal bei weiteren Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Was sind Varizen?

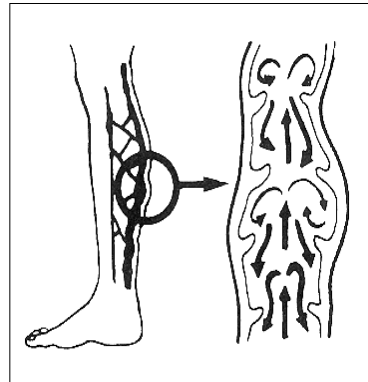
Die Hauptaufgabe des Venensystems besteht darin, das Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen zu transportieren. Dabei spielt neben der Pumpleistung des Herzens auch die Wadenmuskulatur eine große Rolle. Wenn der Mensch sich bewegt, wird das Blut Richtung Herz gepresst (Abbildung: das Venensystem).



In den Venen verhindern Venenklappen das Zurückfließen des Blutes (siehe Abb.2). Staut sich z.B. auf Grund mangelnder Bewegung das Blut in den Venen, kommt es zu einer Überdehnung und Ausbuchtung der Venen (Abb.3). Das nennt man **Varizen** oder **Varikosis** oder **Krampfadern**.



Normale Vene
Krampfader



Prinzipiell können sich alle Venen zu Krampfadern entwickeln, am häufigsten betroffen sind jedoch die oberflächlichen Venen der Beine.

Kleine Krampfadern (auch „Besenreiser“ genannt) können mit Medikamenten, Salben oder Stützstrümpfen behandelt werden. Sie können auch **verödet** werden.

Bei größeren Beschwerden wird die ganze veränderte Vene vom Knöchel bis zur Leiste operativ entfernt.

Auf den folgenden Seiten wird dieser Eingriff und der damit verbundene kurze Krankenhausaufenthalt erläutert.

Welche Untersuchungen werden vor dem Eingriff durchgeführt?

- Ab 40 Jahren: Blutabnahme
- eventuell bei über 50 Jährigen: Lungenröntgen und EKG (Elektrokardiogramm)
- Immer eine Dopplersonographie (Ultraschall der Venen)

Welche Vorbereitungen sind für die OP nötig?

Wie bei jeder Operation müssen Sie 8 Stunden vor dem Eingriff **nüchtern** sein, das heißt weder essen, noch trinken, noch rauchen.

Nehmen Sie am Morgen des OP-Termins eine **Dusche** mit einer desinfizierenden Seife (z.B. Hibiscrub®).

Folgende Dinge sollten Sie ins Krankenhaus **mitbringen**:

- SIS-Karte, Personalausweis und Versicherungspapiere
- Ihren Blutgruppen- und Allergiepass (wenn vorhanden)
- Ihre Medikamente in der Originalverpackung oder eine genaue Medikamentenliste mit der genauen Dosierung
Vorsicht! Gerinnungshemmer (Sintrom®, Aspirin® ...) müssen einige Tage vor der Operation abgesetzt und durch Spritzen ersetzt werden. Fragen Sie Ihren Chirurgen.
- Die Resultate der eventuellen Voruntersuchungen

Melden Sie sich bei der Aufnahme am Eingang des Tagesklinik. Nach Erledigung der Formalitäten begeben Sie sich auf Ihre Station (Tagesklinik).

Dort werden Sie vom Pflegepersonal empfangen. Sie erhalten eventuell einen Fragebogen und man stellt Ihnen einige Fragen bezüglich Ihrer Krankheitsgeschichte, Ihrer Medikamente,

Der Anästhesist (Narkosearzt) wird Sie am Morgen in Ihrem Zimmer besuchen, um mit Ihnen die geeignete Narkosemethode festzulegen.

Das Pflegepersonal wird Ihnen das zu operierende Bein und die Leiste rasieren. Dann erhalten Sie ein weißes Hemd.

Die zu operierenden Krampfadern werden vor dem Eingriff von Ihrem Chirurgen angezeichnet.

Alles andere sollten Sie entfernen (z.B. Zahnprothesen, Unterhose, Schmuck, Nagellack, Schminke, ...).

Manchmal verordnet der Anästhesist (Narkosearzt) ein Beruhigungsmittel, das vor der Operation einzunehmen ist. Nach der Einnahme sollten Sie nicht mehr aufstehen. Denken Sie also daran, vorher auf die Toilette zu gehen.

Sie werden in Ihrem Bett zum Operationssaal gefahren.

Was beinhaltet die Operation?

Die Narkose

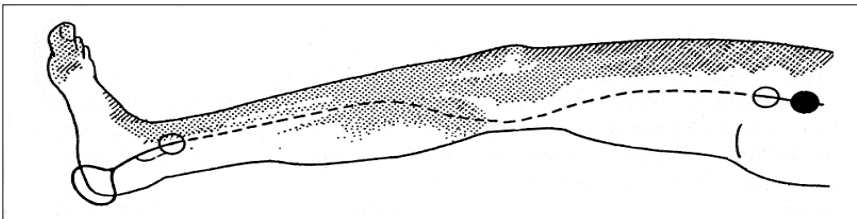
Im Allgemeinen wird eine *kleine Vollnarkose* durchgeführt.

Es kann auch aber auch eine *regionale* Betäubung oder *Rückenmarknarkose* gemacht werden. Dabei werden Medikamente gespritzt, die den Beckenbereich und die Beine betäuben. Zusätzlich erhalten Sie eventuell ein Beruhigungsmittel.

Der Eingriff

Man unterscheidet zwischen 3 Techniken:

1. Meistens wird eine *Sonde* (dünner Schlauch) in die betroffene Vene eingeführt (siehe Bild). Nach Durchtrennen der Venenenden wird die auf dem Katheter aufgefädelt Vene der Länge nach herausgezogen und somit vollständig entfernt. Die großen, tiefen Venen übernehmen dann den Rücktransport des Blutes zum Herzen.



2. Krampfadern können auch über mehrere *kleine Schnitte* entlang des Beines entfernt werden.

3. Auch die Entfernung von Krampfadern mittels eines direkt auf die Hautoberfläche gerichteten *Lasers* ist in gewissen Fällen möglich.

Was geschieht nach der Operation?

Die Dauer des Eingriffs hängt von der Anzahl Krampfadern ab. Im Aufwachraum werden Ihre Atem- und Herzfunktion, die Temperatur, die Verbände und eventuelle Schmerzen überwacht und behandelt.

Wenn Sie in Ihr Zimmer zurückkommen, werden Sie einige Dinge an sich bemerken:

- Eine Infusion (Baxter), die Ihnen neben der Flüssigkeit auch Schmerzmittel und andere nötige Medikamente zufügt.
- Einen Verband in der Leiste.

Wenn Sie keinen Brechreiz haben, können Sie nach einigen Stunden schon essen und trinken.

Sie können nach einigen Stunden auch schon mit Hilfe des Pflegepersonals aus dem Bett aufstehen.

Man wird Ihnen eine Spritze in den Bauch setzen, um Venenentzündungen und Thrombosen (Blutgerinnsel) vorzubeugen. Nach Abklärung mit dem Arzt sind diese zu Hause während 3-10 Tagen fortzusetzen.

Sie dürfen am Tag der Operation nicht selber Auto fahren.

Sie werden mehr oder weniger große Hämatome (blaue Flecken) an den Operationsstellen entdecken. Diese sind ganz normal und verschwinden nach 3-6 Wochen.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Anti-Thrombosestrümpfe tragen. Diese erhalten Sie während der Operation (im Operationssaal). Je nach Größe der Krampfaderen wird der Arzt Ihnen verordnen, Ihre Beine zusätzlich (d.h. über die Strümpfe) zu wickeln.

In jedem Fall sollten Sie das vom Arzt verordnete folgendermaßen anwenden:

Während der 1. Woche: Tag und Nacht

In der 2. Woche: nur tagsüber

Ab der 3. Woche: in Absprache mit Ihrem Arzt

Der Arzt entscheidet, ab wann Sie Ihre eigenen Medikamente wieder einnehmen dürfen. Vorsicht bei Gerinnungshemmern und Antidiabetika.

Die Fäden werden um den 8. Tag nach dem Eingriff von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Heimpfleglerin gezogen.

Nach dem Besuch des Arztes erhalten Sie alle nötigen Papiere (Brief für den Hausarzt, Medikamentenverordnung, Versicherungspapiere, ...) und einen Kontrolltermin in etwa 3 Wochen.

Sie können dann das Krankenhaus verlassen.

Kann es Komplikationen geben?

Grundsätzlich ist das Entfernen von Varizen ein relativ risikoarmer Eingriff. **In seltenen Fällen** können dennoch folgende Komplikationen auftreten:

- Venenthrombose mit eventueller Lungenembolie
- Beinschwellung
- Nachblutungen
- Wundheilungsstörungen
- unschöne Narben, Hautveränderungen oder Besenreiser
- vorübergehende Empfindungsstörungen durch Nervbeschädigungen
- allergische Reaktionen

Bei einer Nichtbehandlung von Varizen kann es zu schwereren Komplikationen kommen, wie z.B. dem offenen Bein.

Ihr Arzt wird Ihnen diesbezüglich ausführliche Erklärungen geben.

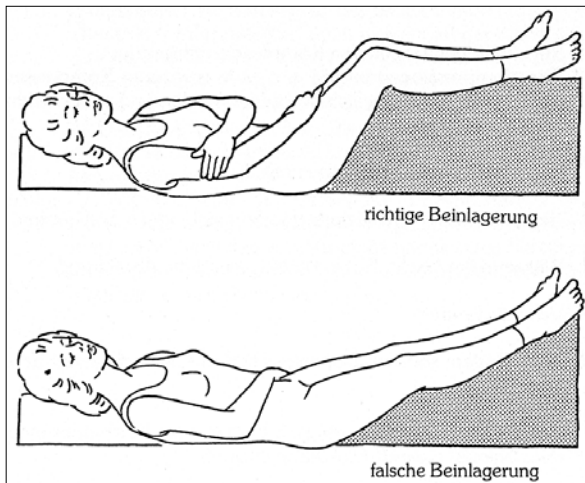
Was kann ich tun, damit die Varizen nicht wiederkommen?

Sie können selbst einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Behandlung und zur Vorbeugung von erneuten Varizen leisten. Beachten Sie dazu folgende **Verhaltensregeln**:

Bewegung

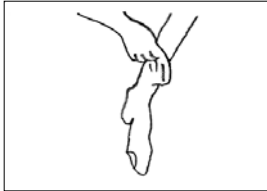
- Bewegen Sie sich regelmäßig zur Förderung der Muskelpumpe: Wandern, Radfahren oder Schwimmen sind geeignete Sportarten.
- Beachten Sie die S-L-Regel: sitzen und stehen ist schlecht, lieber laufen und liegen.
- Vermeiden Sie das Verwenden einer Knierolle und das Überschlagen der Beine („erdrückt“ die Venen und verschlechtert den Blutrückfluss).
- Lagern Sie Ihre Beine nachts hoch (über Herzniveau).

Hochlagern der Beine

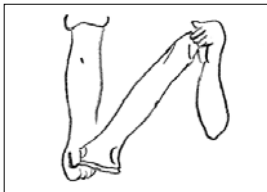


Kleidung

- Tragen Sie Kompressions- oder Stützstrümpfe. Auf den folgenden Abbildungen sehen Sie, wie die Strümpfe korrekt angezogen werden.



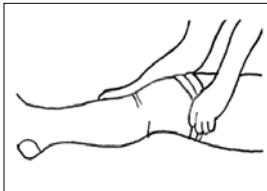
1. Stecken Sie die Hand bis zur Ferse in den Strumpf.



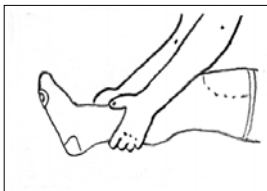
2. Greifen Sie die Mitte der Ferse und drehen Sie den Strumpf auf die linke Seite.



3. Stülpen Sie den Strumpf sorgfältig über den Fuß und die Ferse. Vergewissern Sie sich, dass sich die Ferse des Strumpfes in der Mitte Ihrer eigenen Ferse befindet.



4. Ziehen Sie den Strumpf hoch bis an die Oberschenkel. Achten Sie darauf, dass keine Falten entstehen.



5. Ziehen Sie eventuell die Strumpfspitze etwas nach vorne, damit die Zehen Platz haben.

- Vermeiden Sie einengende oder zu warme Kleidung (Schuhe, Gürtel, Strumpfbänder, ...).
- Wählen Sie bequeme Schuhe ohne hohe Absätze (sie verschlechtern die Funktion der Muskelpumpe).

Wärme/Kälte

- Wechselduschen, kalte Fußbäder, Wassertreten und Abduschen der Beine mit **kaltem** Wasser verbessern die Blutzirkulation.
- Meiden Sie extreme Hitze wie Sonne, Solarium, Sauna oder heiße Bäder.
- Richten Sie die Heizung Ihres Autos nicht auf Ihre Beine.

Essen und Trinken

- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag.
- Versuchen Sie Ihr eventuelles Übergewicht mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung abzubauen.

Weitere Risiken

- Tabakkonsum: Rauchen schädigt die Gefäße und ist eine wichtige Ursache für Durchblutungsstörungen.
- Beobachten Sie ihre Beine während der Schwangerschaft, der Druck fördert die Krampfaderbildung.

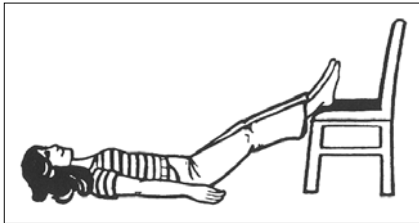
Kleines „Venentraining“ zu Hause

Folgende Übungen sind einfach und benötigen nur 15 Minuten am Tag.

Wiederholen Sie jede Übung während 2 Minuten, dann ruhen Sie sich 30 Sekunden aus, indem Sie Ihre Fersen auf die Stuhlkante auflegen (siehe unten).

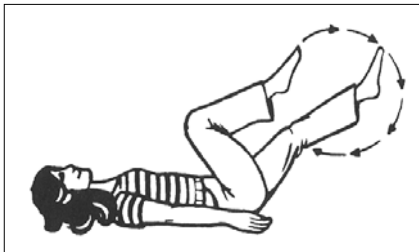
Während der Übungen die Atmung nicht blockieren!

Ausgangsposition

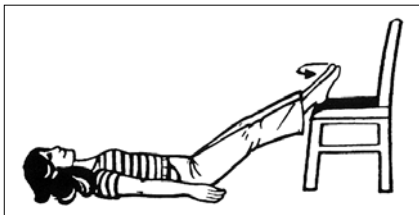


Legen Sie sich auf den Boden, strecken Sie Ihre Beine aus und legen Sie Ihre Fersen auf einen Stuhlrand. Der Rücken muss immer flach auf dem Boden liegen.

Pedalieren

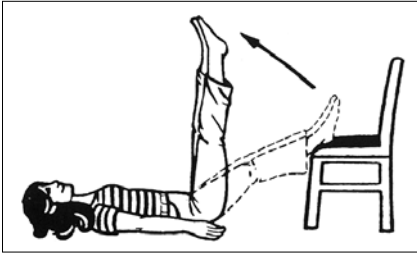


Fußspitzen kreisen

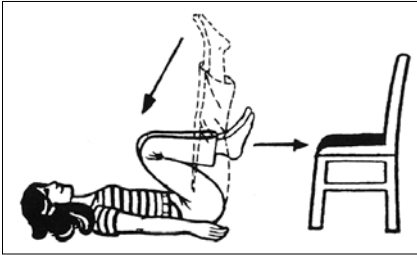


Lassen Sie die Fersen auf der Stuhlkante liegen. Zeichnen Sie mit den Fußspitzen Kreise in die Luft.

Kniebeugen



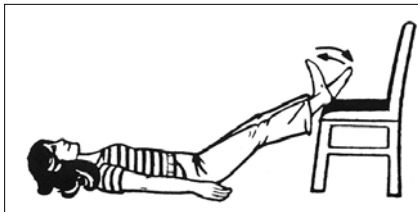
Erheben Sie die gestreckten Beine. Atmen Sie dabei feste aus.



Dann ziehen Sie die Beine an und strecken sie wieder.

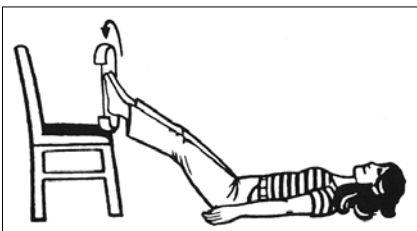
Atmen Sie tief ein, wenn Sie die Beine wieder in die Ausgangsposition bringen.

Füße schlagen



Lassen Sie die Fersen auf der Stuhlkante liegen. Abwechselnd die Füße strecken und anziehen (paddeln).

Buchstaben schreiben



Erheben Sie die gestreckten und geschlossenen Beine. Probieren Sie das Alphabet mit Ihren Füßen in die Luft zu schreiben.

Kleines „Venentraining“ am Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz können bei vorwiegend sitzender Tätigkeit Fußwippen oder Holzrollen hilfreich sein. Außerdem gibt es einige einfache Übungen, die bei jeder Tätigkeit zwischenzeitlich durchgeführt werden können. Dazu gehören:

Im Sitzen

- Füße anziehen: die Beine lang ausstrecken und die Zehenspitzen aktiv nach oben ziehen
- Zehenkralen: die Zehen möglich rasch und kräftig durchbewegen (stellen Sie sich vor, Ihre Zehen sollen nach einem hingehaltenen Gegenstand greifen)
- Zusammenpressen: die Beine lang ausstrecken und diese so fest wie möglich gegeneinander pressen, eventuell hochheben
- Fußrollen: mit lang ausgestreckten Beinen die Füße nach rechts und links kreisen

Im Stehen

- Fußwippen: abwechselnd auf die Zehenspitzen und auf die Fersen stellen
- Zehenstand: mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Zehenspitzen stellen
- Auf der Stelle gehen

Haben Sie noch Fragen?

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich an das Ärzte- und Pflegepersonal.

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten.

Bildnachweis

Les varices – Mieux les connaître pour mieux les prévenir. Faltblatt des Centre d'Education du Patient, Yvoir

Krampfadern: Ursachen - Vorbeugung - Selbstbehandlung -
Therapieverfahren. Steffens K. Falken-Verlag

Anleitung für T.E.D.®-Strümpfe der Firma Hospithera s.a., Bruxelles

PATIS (PATientenInformation und –Schulung): Projekt der KPVDB

zur Unterstützung der KrankenpflegerInnen in der DG.

Mit freundlicher Unterstützung der Regierung und des

Gesundheitsministeriums der DG und der Krankenhäuser Eupen und St.Vith.

Verantwortlicher Herausgeber: PATIS-Koordination Klinik St. Josef 26.01.05.

Anpassung durch PATIS-Koordination St. Nikolaus Hospital Eupen 26.03.09.