

Venenfunktionsmessung

Wie fit sind die Beine?

tnx. Venenleiden sind eine Volkskrankheit. Müde, schwere Beine, geschwollene Knöchel oder Besenreiser können Anzeichen sein. Ein einfacher Test gibt erste Hinweise. Viele medizinische Fachhändler bieten eine Venenfunktionsmessung an. Oberhalb des Knöchels werden kleine Messsonden an der Innenseite des Unterschenkels angebracht. Kraftvolles Wippen der Füße aktiviert die Muskelpumpen. Das venöse Blut wird dabei nach oben gepumpt und die Venen werden entleert. Die Sonden zeichnen dann auf, wie schnell sie sich dann wieder mit Blut füllen. Der Normalwert liegt bei etwa 25 Sekunden. Werte darunter können auf eine Venenschwäche hinweisen. Der Test

ersetzt nicht die ärztliche Diagnose und über die Therapie entscheidet der Arzt. Basistherapie für Venenpatienten ist übrigens das regelmäßige Tragen von Kompressionsstrümpfen, um Schwellungen und Spannungsfühle abklingen zu lassen. Die Beine fühlen sich dann einfach entspannter an. Der Arzt kann bei medizinischer Notwendigkeit bis zu zwei Mal jährlich medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen. Was viele nicht wissen: Mittlerweile gibt es modische und gleichzeitig strapazierfähige Ausführungen sowohl für Frauen als auch für Männer, beispielsweise mediven elegance oder mediven active. Eine individuelle Beratung gibt es im medizinischen Fachhandel.

Die Krankheitsbilder und Symptome sind breit gefächert - Rückenschmerzen, Schulterverletzungen, Arthrose, Osteoporose: Der orthopädische Rehasport richtet sich an Menschen mit Beschwerden oder Schädigungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, an den Knochen und Gelenken. Auch Fehl- und Überbelastung, Muskelschwäche, Haltungsprobleme und Muskelschwächen gehören zu diesen Beschwerden.

Im Rahmen des orthopädischen Rehasports wird die Körperwahrnehmung gefördert und eine Körperhaltung im Lot unterstützt. Die Teilnehmer üben rückengerechtes Verhalten für den Alltag, besonders werden die tiefliegenden Muskeln zur Stabilisation der Körpermitte trainiert. Die Gelenke werden je nach individueller Anforderung mit und ohne Kleingeräte im möglichen Bewegungsspielraum bewegt. Anspruch ist es, Menschen zu helfen, die bereits eine Erkrankung haben, behandelt werden oder sogar operiert wurden. Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden ist der orthopädische Rehabilitationsport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens.

Wenn der Körper nicht mehr rund läuft

Orthopädischer Rehasport bei den Mitgliedervereinen der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI)

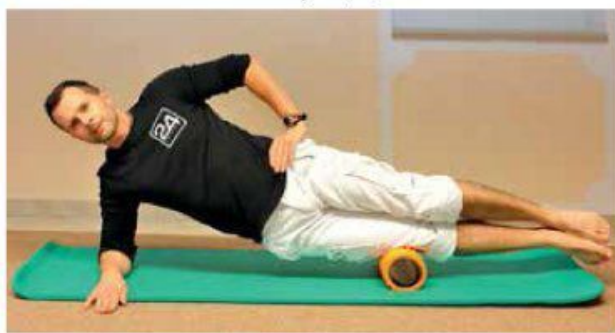


Foto: Panthermedia

Zusätzlich ist der Rehabilitationsport „Hilfe zur Selbsthilfe“. Er soll durch den Zusammenhalt in der Gruppe die Eigenverantwortung des Menschen für seine Gesundheit stärken und ihn zu langfristigem Bewegungstraining motivieren. Innerhalb der INI wächst das Angebot an orthopädischen Rehasportgruppen mit der steigenden Nachfrage: So haben die SG Siemens, die TG Aue und der PSV Karlsruhe ihr Angebot zu Jahresbeginn deutlich ausgeweitet. Die TG Aue bietet seit Februar immer dienstags orthopädischen Rehasport auch in der Bergwaldsiedlung an und beim TC Karlsruhe West kann man immer mittwochs mit der SG Siemens trainieren. (Informationen dazu: www.Rehabilitation/Orthopaedie)

gesundheitsport-karlsruhe.de/ Aktuelles)

Orthopädischen Rehasport gibt es beim außer beim PSV, bei der TG Aue und der SG Siemens auch beim MTV, bei In Nae, beim TV Busenbach, der SG Stupferich, der SpVgg Durlach-Aue, beim TSV Bulach und beim SSC Karlsruhe. Dabei sind die Gruppen bunt gemischt, aber auch an bestimmten Erkrankungen orientiert, wie etwa eine Gruppe „Sport bei Morbus Bechterew“ des SSC Karlsruhe oder „Rückenfit“ beim Polizeisportverein, „Tai Ji - Sport mit Wirbelsäulenerkrankung oder Osteoporose“ bietet der MTV an.

(Informationen dazu unter www.gesundheitsport-karlsruhe.de/ Rehabilitation/Orthopaedie)



Foto: medi/txn

Kompressionsstrümpfe einfacher anziehen

tnx. Medizinische Kompressionsstrümpfe sind die Basistherapie bei Venen- und Ödemleiden. Der Arzt kann sie bei medizinischer Notwendigkeit verordnen. Wichtig: die Strümpfe sollten regelmäßig getragen werden. Wem es schwer fällt, die enganliegenden Kompressionsstrümpfe anzuziehen, kann ein Hilfsgerät wie den medi Butler nutzen. Vor allem für Venen- und Ödem-Patienten, die in ihrer Kraft und Beweglichkeit eingeschränkt sind, bieten die Anziehhilfen eine wesentliche Erleichterung. Der Strumpf wird über den Einstiegsbügel gezogen und so bereits vorgedehnt. Das erleichtert den Einstieg in den Strumpf, er gleitet einfacher über die Ferse. Anschließend wird der Kompressionsstrumpf an den Handgriffen mit leichtem Zug schrittweise bis zum Knie gestreift. Es gibt unterschiedliche Varianten, auch für Armstrümpfe und Strumpfhosen sowie eine Ausziehhilfe (medi Butler Off). Im medizinischen Fachhandel wie dem Sanitätshaus kann man sich zur geeigneten Ausführung beraten lassen. Bei Arthrose, Hüft- oder Kniegelenkversteifung und weiteren Krankheitsbildern kann der Arzt die praktischen Anziehhilfen auch verschreiben.



tnx. Im medizinischen Fachhandel gibt es spezielle An- und Ausziehhilfen (medi Butler), die den Umgang mit Kompressionsstrümpfen vereinfachen. Foto: medi/txn

Apotheken-Notdienste

vom 02.03.2018 bis 09.03.2018

Freitag, 02.03.18

Karl-Apotheke am Stephanplatz, Karlstr. 18, ☎ 26740
 CentraVita Apotheke im Citypark, Anna-Lauter-Str. 7,
 ☎ 35489678
 Hardt-Apotheke Neureut, Franz-Kafka-Str. 4, ☎ 9703111

Samstag, 03.03.18

Hauptpost-Apotheke, Kaiserstr. 156, ☎ 28603
 OK Apotheke am Kolpingplatz, Karlstr. 115, ☎ 30650
 Drais-Apotheke, Moltkestr. 125, ☎ 551340

Sonntag, 04.03.18

Heldmann's Apotheke Ettlinger Tor, Ettlinger-Tor-Platz 1,
 ☎ 464630
 Bergbahn-Apotheke, Bergbahnstr. 2 A, ☎ 497576
 easyApotheke Karlsruhe-Knielingen, Grünhutstr. 1, ☎ 57040950

Montag, 05.03.18

Sofien-Apotheke Karlsruhe, Yorckstr. 29, ☎ 842323
 Charlotten-Apotheke, Ostendorfplatz 4, ☎ 890092
 Helena-Apotheke Waldstadt, Elbinger Str. 16 B, ☎ 683477

Dienstag, 06.03.18

Stadt-Apotheke Karlsruhe, Karlstr. 19, ☎ 203810
 Bären-Apotheke Hagsfeld, Karlsruher Str. 26, ☎ 684615
 Vita-Apotheke Ettlingen, Zehntwiesenstr. 70, ☎ 07243 374945

Mittwoch, 07.03.18

Rhein-Apotheke im Ärztehaus Mühlburg, Rheinstr. 41,
 ☎ 9550260
 Apotheke am Bärenweg, Bärenweg 25, ☎ 700090
 Markgrafen-Apotheke Durlach, Pfinztalstr. 64, ☎ 401227

Donnerstag, 08.03.18

Apotheke am Durlacher Tor, Durlacher Allee 10, ☎ 698623
 Lukas-Apotheke Grünwinkel, Bernsteinstr. 4, ☎ 577273
 Vita-Apotheke Waldstadt, Schneidemühler Str. 23 E, ☎ 9351893

Freitag, 09.03.18

Congress-Apotheke Karlsruhe, Ettlinger Str. 5, ☎ 356360
 Rosen-Apotheke Rüppurr, Breisgaustr. 9, ☎ 881027
 Löwen-Apotheke Durlach, Pfinztalstr. 32, ☎ 1838318