



## GESUNDHEITSLEXIKON

Ulcus Cruris


Merkmale von Ulcus Cruris

## GUT AUFGEKLÄRT

Ulcus Cruris behandeln

## TIPP

Jelly Drops  
für Menschen  
mit Demenz



**Xantener Pflegepost**  
erscheint viermal jährlich.

**Herausgeberin & Ansprechpartnerin**  
für Angehörige & Patienten:

Xantener Pflegeteam  
Jessica Steinhöfel  
Heinrich-Lensing-Straße 37  
46509 Xanten  
Tel.: 02801 - 988 40 35  
Fax: 02801 - 988 40 36  
www.xantenerpflegeteam.de

**Redaktion und Anzeigenplanung:**

pm pflegemarkt.com GmbH  
Oberbaumbrücke 1  
20457 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5  
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Grafische Gestaltung:  
Charlene Groß, c.gross@pflegemarkt.com

**Autoren dieser Ausgabe :**

Xantener Pflegeteam,  
Autoren der pflegemarkt.com GmbH

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

**Druck:**

Onlineprinters GmbH  
Rudolf-Diesel-Straße 10  
Neustadt a. d. Aisch

**Bildnachweise:**

Titelfoto © Xantener Pflegeteam  
S. 4, -7. © Xantener Pflegeteam, Jessica Steinhöfel-Peters, Jennifer Steinhöfel-Peters, Katrin Lewe, Katy Hendricks

**Quellenangaben:**

Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
www.xantenerpflegeteam.de

Ausgabe: 04/2018

Auflösung Rätsel Ausgabe 03/2018:  
SCHLAGANFALL

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr 2018 neigt sich dem Ende zu. Somit erscheint nun die letzte Ausgabe „Xantener Pflegepost“ für dieses Jahr.

Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest sowie genügend Zeit für die Menschen, die Ihnen nahestehen.

Für die gute Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen in uns und unsere Arbeit bedanken wir uns herzlich. Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und viele schöne Momente sollen Sie im neuen Jahr begleiten. Aber nun wünschen wir Ihnen erst einmal viel Spaß beim lesen unserer Xantener Pflegepost.

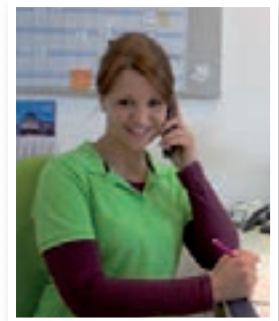
Wir freuen uns auf Ihre Wünsche, Anregungen oder Kritik, welche Sie jederzeit unseren Mitarbeitern übermitteln dürfen.

Wenn Sie die bisherigen Ausgaben verpasst haben, so können Sie die archivierten Zeitungen auf unserer Homepage nachlesen.

[www.xantenerpflege-team.de](http://www.xantenerpflege-team.de)

## Nun viel Spaß beim lesen...

Ihre Jessica Steinhöfel-Peters & Team



## Inhalt

Wir haben uns vergrößert	04	Ulcus cruris	12
Neuerungen im Team	06	Definition, Zahlen und Fakten	
Gesunde-Gefäße-Formel	09	Ursachen und Anzeichen	14
Mit dem Taxi zum Arzt	10	Ulcus cruris venosum	15
Jelly Drops	10	Diagnose und Behandlung	16
Erstes Regenbogenhaus	11	Ulcus cruris arteriosum	18
Kuchentratsch	11		

## Wir haben uns vergrößert

Es hat etwas länger gedauert, dafür ist es jetzt umso schöner

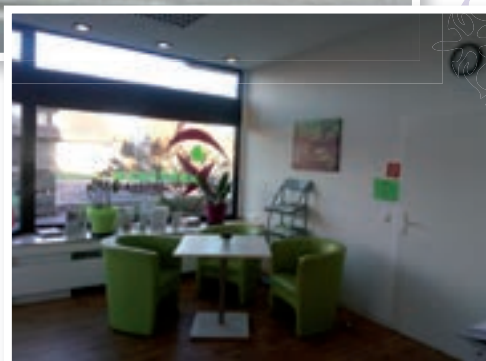
Bereits seit dem 1. März durften wir die neuen Räumlichkeiten auf der Heinrich-Lensing-Str. 37 beziehen.

Aufgrund von Brandschutzbestimmungen mussten jedoch noch einige bauliche Veränderungen vorgenommen werden. Wir haben unser Platzangebot von 100qm auf 180qm ausgeweitet. Somit haben jetzt alle ausreichend Platz um Ihre Arbeit zu erledigen.

Das Xantener Pflegeteam nutzt nun alle Räumlichkeiten der ehemaligen Apotheke und Bäckerei. Natürlich sind wir für Sie weiterhin Barrierefrei zu erreichen.

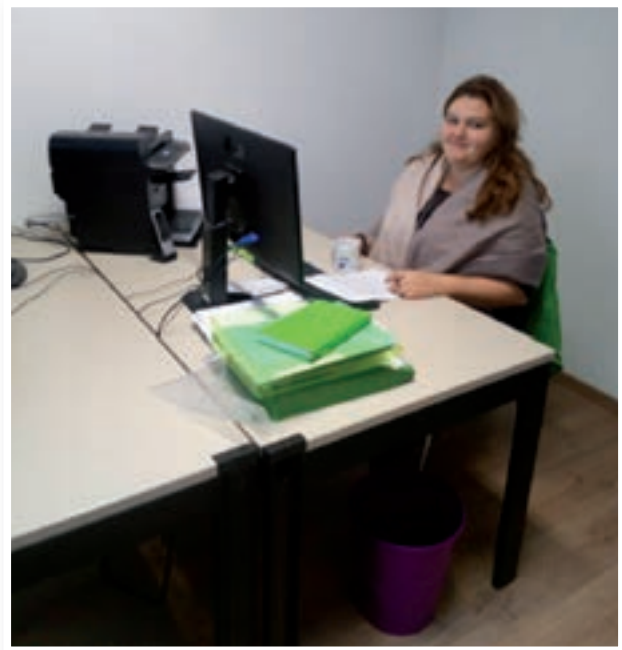
Hier ein kleiner Ausschnitt.....

Ein neuer Aufenthaltsraum für alle... Pflege- und Hauswirtschaftskräfte.



Der Eingangsbereich ist unverändert...

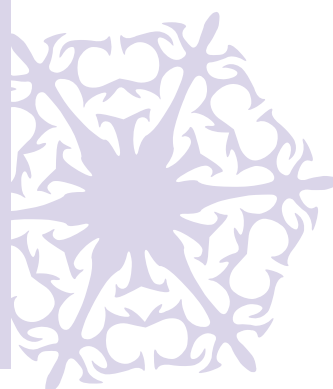
Katrin Lewe teilt sich das Büro mit Jessica Steinhöfel-Peters



Ein eigener Raum für die Dokumentation. So wird keiner mehr abgelenkt.

Auch Marina Flegel freut sich über die Ruhe am Arbeitsplatz im Souterrain. Ein großes Fenster sorgt für ausreichend Lichteinfall und dient gleichzeitig als Notausgang.

Besonders freuen sich Jenny Steinhöfel-Peters und Katy Hendricks über Ihr großes gemeinsames Büro.



## Neuerungen im Team



**Anja Zehmke-Kerkmann**

zurück seit dem 24.09.2018

### **Hauswirtschaft und Demenzbetreuung**

Vielen kommt das Gesicht von Anja Zehmke-Kerkmann noch bekannt vor. Vor knapp 5 Jahren, war Sie bereits als „grüner Engel“ unterwegs.

„Willkommen zurück“ liebe Anja.



**Milana Meißner**

zurück seit dem 1.11.2018

Nach ihrer Babypause ist Milana wieder für das Xantener Pflgeeteam im Einsatz. Sie unterstützt das Pflgeeteam künftig an einem Wochenende im Monat.

**Schön das du wieder da bist Milana... wir haben Dich vermisst.**



**Eishita**

Herzlichen Glückwunsch liebe Eishita... die erste Auszubildende des Xantener Pflgeeteams hat Ihre Prüfungen erfolgreich absolviert.

Seit dem 1. Oktober darf Sie sich als ausgebildete Altenpflegerin bezeichnen.

Das Team und die Patienten freuen sich.



**Elvira Lappa**

seit 1.10.2018 Teil des Teams

**Auszubildende der Altenpflege**



**Ecem Korkmatz**

seit 1.10.2018 Teil des Teams

**Auszubildende der Altenpflege**

*Schön, dass ihr da seid!*



**Alina Hamann**

**Altenpflegerin**

Bereits als Auszubildende war Alina für das Xantener Pflegeteam ein paar Wochen im Einsatz.

Jetzt ist Sie ein Teil des Pflegeteams geworden und ein toller Gewinn für das Unternehmen.



### **Lisa & Ricardo**

#### **Am 1. September klingelten die Hochzeitsglocken**

Die freie Trauung fand bei traumhafter Ambiente und strahlendem Sonnenschein statt als Lisa & Ricardo sich das Ja- Wort gaben.

**Das Team wünscht Euch alles Gute für den gemeinsamen Lebensweg.**



### **Jasmin Tillmanns**

seit 1.10.2018 Teil des Teams

#### **Gesundheits- und Krankenpflegerin**

Keiner schafft es an Jasmin vorbei ohne von Ihrem Lachen angesteckt zu werden.

**„Herzlich Willkommen, Jasmin“... es ist schön das Du da bist.**



### **Stefanie Schröder**

seit 1.10.2018 Teil des Teams

#### **Gesundheits- und Krankenpflegerin**

Als Wochenendaushilfe unterstützt sie unser Team ab sofort 1x im Monat.

**„Herzlich Willkommen, Stefanie.“**



# Gesunde-Gefäße-Formel

Starke Venen + freie Arterien = gute Durchblutung

## + POSITIV

Fügen Sie alle Faktoren hinzu, die Ihre Venen unterstützen und sie stärken.

Bewegung



Kompressions-  
strümpfe/-verbände



Normalgewicht



das Tragen von  
flachen Schuhen



## - NEGATIV

Für freie Arterien ziehen Sie alle Faktoren ab, die Ihre Arterien verengen (verfetten, verkalken).

Rauchen



ungesunde  
Ernährung



hoher Blutdruck



hohe  
Blutzuckerwerte



## = GUTE DURCHBLUTUNG

Wenn Sie alle positiven Faktoren umsetzen und die negativen Faktoren minimieren, erhalten Sie eine deutlich bessere Durchblutung.

## Mit dem Taxi zum Arzt

bald kostenlos möglich

### Ein ständiges Thema in den Medien – das Pflegepersonalstärkungsgesetz

Zum Januar 2019 soll es in Kraft treten, und wie es der Name des Gesetzes schon sagt, soll es das Pflegepersonal stärken bzw. es entlasten. Unter anderem sollen 13.000 neue Pflegestellen geschaffen und die Digitalisierung in der Pflege gefördert werden, um jeder einzelnen Pflegekraft mehr Zeit für die Pflege zu geben.

Davon profitieren Pflegebedürftige gleichermaßen. Aber auch andere Neuregelungen wirken sich direkt auf Pflegebedürftige aus, indem sie ihren Alltag erleichtern. So z.B. die verbesserte Finanzierung von Krankenfahrten mit dem Taxi, die zukünftig ohne viel Bürokratie ablaufen soll.

Kranke und pflegebedürftige Menschen, die für Krankenfahrten zu ihrem Facharzt, zur Dialyse oder einer Fachklinik ein Taxi nutzen, müssen dies derzeit im Vorhinein von der Krankenkasse genehmigen lassen, damit sie nicht selber für die Fahrtkosten aufkommen müssen. Ein Bürokratieaufwand, der für Pflegebedürftige häufig sehr kompliziert ist und viel Zeit kostet.

Dieses Problem soll in Zukunft mit dem Pflegepersonalstärkungsgesetz gelöst werden. Künftig sollen die Genehmigungen für die Fahrten automatisch erteilt werden, sobald der Fahrgast einen Schwerbehindertenausweis oder einen Pflegegrad (3 mit dauerhaft eingeschränkter Mobilität, 4 oder 5) vorweisen kann.

## Jelly Drops

Wasser zum Naschen



Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für das Wohlbefinden des Menschen. Betagte Menschen neigen durch ein vermindertes Durstgefühl dazu, zu wenig zu trinken. Dies kann auf Dauer schädlich für den Körper und sogar lebensgefährlich werden. Bei an Demenz erkrankten Menschen spitzt sich diese Situation häufig noch zu, da sie das Trinken wortwörtlich vergessen oder im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung nicht mehr äußern können, dass sie etwas trinken möchten. Ein Student aus London hatte eine innovative Idee, dieses Problem anzugehen. Als er merkte, dass seine demenzkranke Großmutter liebend gerne Bonbons aß, entwickelte Lewis Hornby essbare Wasserhülsen, die wie Bonbons aussehen. Sie bestehen aus 90% Wasser und enthalten zusätzlich lebenswichtige Elektrolyte. Die Jelly Drops sind in verschiedenen Farben erhältlich, verpackt in schönen Boxen, die an eine Schachtel Pralinen erinnern. Allein optisch verleiten sie dazu, der Versuchung nicht zu widerstehen. Als Erfinder Lewis seiner Oma die Drops zum ersten Mal anbot, aß sie in zehn Minuten sieben Drops, was einer Tasse voll Wasser entspricht. In Zukunft sollen die Wasserhülsen in mehreren Pflegeeinrichtungen erprobt werden, und es ist geplant, die Erfindung in die Produktion zu bringen.

**Tolle Idee, wie wir finden!**

## Erstes Regenbogenhaus

### für schwule und lesbische Senioren

Trotz vieler Maßnahmen, um Gleichberechtigung zu schaffen, haben Lesben und Schwule auch heute noch einen schweren Stand in der Gesellschaft. Wer lesbisch, schwul, bisexuell oder transsexuell ist, fühlt sich im Pflegeheim oft nicht wohl. Damit viele ältere Homosexuelle ihre Lebensgeschichte in Pflegeheimen nicht verleugnen müssen, gibt es das Immanuel Seniorenzentrum Schöneberg in Berlin.

Die Bewohner und Bewohnerinnen hätten dort das Recht, ihre Sexualität zu praktizieren und sich so zu zeigen, wie sie wollen. Am 14. November bekam es als erstes Pflegeheim bundesweit ein Qualitätssiegel für sogenannte LSBTI\*-sensible Pflege. Die Abkürzung LSBTI\* steht für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans\*- und Inter\*-Personen. Das Sternchen in den Bezeichnungen bezieht sich auf weitere mögliche geschlechtliche Identitäten.

Zu den Kriterien des Qualitätssiegels gehören den Angaben zufolge die Verwendung von Begriffen der sexuellen Orientierung wie z.B. schwul, lesbisch etc. und ein Recht auf Praktizierung ihrer Sexualität. Das Qualitätssiegel wurde unter dem Motto „Jede Liebe – jeder Körper – gut gepflegt“ von der Schwulenberatung Berlin im Auftrag des Bundesfamilienministeriums entwickelt. Ziel ist es, den Bewohnern ein diskriminierungsfreies Leben im Alter zu ermöglichen und Lesben und Schwulen einen akzeptierten Platz im Pflegeheim zu schaffen.



## Kuchentratsch!

### Leckere Omakuchen für alle!



Es ist eine großartige Idee – das junge Münchener Start-up „Kuchentratsch“ backt gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren leckeren Omakuchen. Kuchentratsch wurde vor drei Jahren durch Katharina Mayer ins Leben gerufen. Sie ist zur Erkenntnis gekommen, dass es bei Oma den besten Kuchen gibt, und auf der Suche nach einem vergleichbaren Kuchen fand sie leider nichts, was annähernd an den Geschmack aus ihrer Kindheit herankam. Im Studium kam sie dann auf die brillante Idee, gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren ein Start-up zu gründen.

In einer Münchener Backstube stehen inzwischen 35 Omas und Opas, die pro Woche rund 150 Kuchen mit Herz, Liebe und Erfahrung nach ihren Originalenrezepten backen. Den leckeren Omakuchen kann man sich einfach online bestellen und im Stadtgebiet München von den Lieferopas nach Hause bringen lassen. Eine kleinere selbst gebackene Kuchenauswahl kann man sich per Post deutschlandweit außerhalb von München liefern lassen.

Zu den Kunden gehören Firmen, Cafés und Privatleute. Kuchentratsch gibt Seniorinnen und Senioren eine Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, deren Backleidenschaften nachzugehen und das Leben lebenswerter zu machen. Die Senioren können einer Tätigkeit nachgehen, die ihnen Freude bereitet, und gleichzeitig etwas zur Rente dazuverdienen.

# Ulcus cruris

## Definition

Das Wort Ulcus kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt Unterschenkelgeschwür. Dieses Leiden ist bereits seit dem 14. Jahrhundert bekannt und heißt heute noch umgangssprachlich offenes Bein.

Auf den ersten Blick sieht es wie ein Hautdefekt/eine Wunde am Bein aus, jedoch steckt viel mehr als eine dermatologische Erkrankung dahinter.

Ein Ulcus cruris ist eine chronische Wunde, die durch Gefäßprobleme verursacht wird.

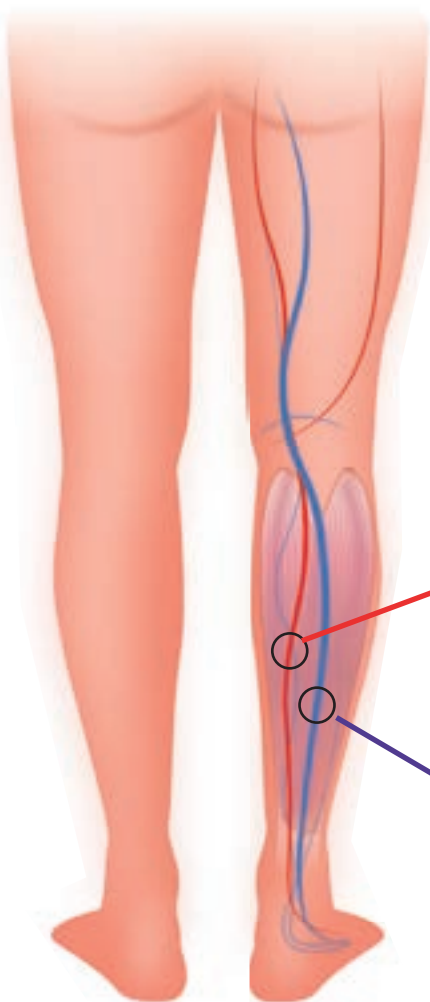
Die Einteilung, Behandlung und Vorbeugung von Ulcus cruris hängt ab von den jeweiligen Gefäßen, die beeinträchtigt sind und es auslösen.

Wenn das Ulcus cruris aufgrund eines venösen Problems auftritt, ist von einem **Ulcus cruris venosum** die Rede.

Entsteht das Ulcus cruris dagegen aufgrund eines arteriellen Geschehens, ist die Rede von einem **Ulcus cruris arteriosum**.

Es gibt aber noch weitere Formen eines Ulcus cruris. Die bekannteste ist die Mischform, welche durch venöse und arterielle Probleme entsteht; diese Art des Ulcus cruris heißt **Ulcus cruris mixtum**.

Als Ulcus cruris werden also alle Arten von Wunden durch Krankheiten der Blutgefäße an den Unterschenkeln bezeichnet. Somit beschreibt der Begriff Ulcus cruris lediglich ein Symptom (= Anzeichen) und keine Diagnose. Es ist daher besonders wichtig, bei der Behandlung vor allem auch die Ursachen zu bekämpfen.

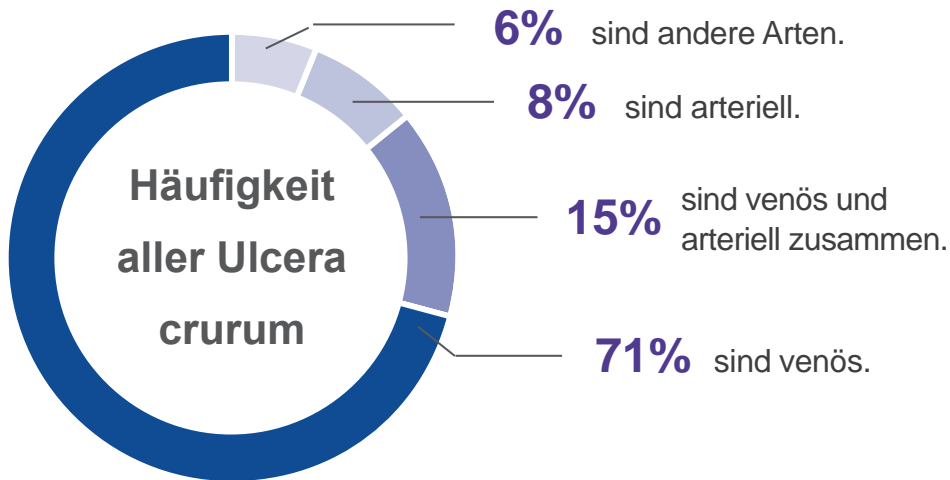


Die **Arterien** transportieren sauerstoffreiches Blut vom Herzen in die Beine bis zu den kleinsten Gefäßen der Füße.

Die **Venen** pumpen das sauerstoffarme Blut von den Beinen/Füßen wieder zurück zum Herzen und zur Lunge, wo es mit Sauerstoff angereichert wird.

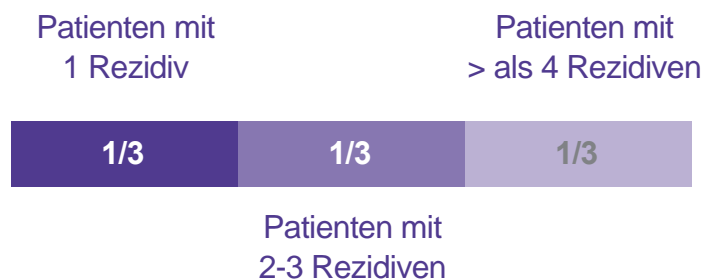
# Ulcus cruris

## Zahlen und Fakten



**85%** aller Beingeschwüre treten im Bereich des Unterschenkels auf.

Leider kommt es z.B. durch Nachlässigkeit im Umgang mit Venenproblemen immer wieder zu Rezidiven (= wiederkehrendes Ulcus cruris), meist durch Vernachlässigung der therapeutischen Maßnahmen.



Das bedeutet also, dass die Therapie sehr sorgsam durchgeführt werden muss.

### Wie lange dauert es, bis ein Rezidiv beim Ulcus cruris abheilt?

**30-60%** der Patienten leiden **ca. 1 Jahr** an ihrem Ulcus cruris.

**20%** der Patienten leiden **ca. 2 Jahre** an ihrem Ulcus cruris.

**8%** der Patienten sind **5 Jahre** und länger betroffen.

### Vielleicht fragen Sie sich, wie viel ein Ulcus cruris pro Jahr die Krankenkasse kostet?

Schon Anfang dieses Jahrtausends sprach man bei den Behandlungskosten pro Patient und Jahr von durchschnittlich **1.500 Euro**.



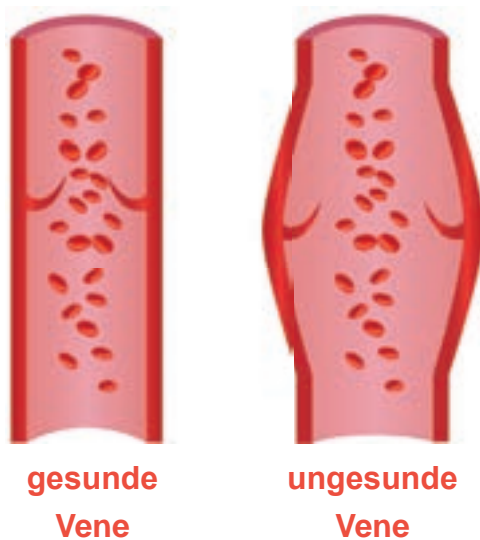
### Wundnetz in Ihrer Nähe finden

Mittlerweile haben sich in Deutschland ca. 40 Wundnetze zusammengeschlossen. Diese sind ein Zusammenschluss aus Ärzten, Krankenhäusern, Pflegediensten und Homecare-Unternehmen, welche ein umfassendes Angebot für Patienten mit chronischen Wunden anbieten. Ein Wundnetz in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.wundnetze.de](http://www.wundnetze.de).

# Ursachen und Anzeichen

## der venösen Form

Über die Venen wird unser Blut aus den Beinen zurück zum Herzen transportiert. Hierfür sind die Venen mit Klappen ausgestattet, die helfen, das Blut entgegen der Schwerkraft zu transportieren und ein Absacken des Blutes zu verhindern. Ist die Funktion dieser Klappen gestört/geschwächt, kommt es zum Rückstau des Blutes und die Venen erweitern sich.



Krampfadern, Venenentzündungen oder Thrombosen können die Folge sein. Der Blutrückstau erhöht den Druck in den Blutgefäßen, wodurch die kleinsten Gefäße zerstört werden. Es kommt zu Wasseransammlungen im Gewebe mit gleichzeitiger Minderversorgung mit Blut und Nährstoffen. Das Gewebe geht unter und die Haut bricht auf zu einem *Ulcus cruris venosum*.

**Risikofaktoren**, die die Entstehung eines venösen *Ulcus cruris* beschleunigen oder begünstigen, sind vor allem zu wenig Bewegung durch z.B. stehende oder sitzende Tätigkeiten. Außerdem ist ein ungesunder Lebensstil durch ungesunde Ernährung (zu viel Fett und Zucker), Übergewicht und Rauchen zu nennen.

Allerdings spielen auch weniger beeinflussbare Faktoren wie ein zunehmendes Alter, Hormone (besonders bei Frauen, die auch deshalb häufiger betroffen sind als Männer) oder genetische Veranlagung eine Rolle.

### Anzeichen

Eine Venenschwäche äußert sich durch schwere oder gefühlt „müde“ Beine. Betroffene berichten manchmal auch von juckender oder kribbelnder Haut. Zudem können auch immer wieder Schmerzen in den Waden auftreten, die besonders stark sind, wenn das betroffene Bein ruhig gehalten wird.

Typisch ist außerdem das Anschwellen der Beine durch Wassereinlagerungen (Ödeme). Bei Nachtruhe schwellen die Beine ab und Betroffene müssen häufig Wasser lassen.

Weitere Anzeichen, die die Haut betreffen, sind braun-gelbe Hautflecken in den betroffenen Bereichen (= Hyperpigmentierung) und spinnwebartige Gefäßzeichnung am inneren Fußrand sowie am Innenknöchel. Die Haut erscheint glänzend und ist insgesamt sehr dünn, wodurch sie leicht verletzbar ist.

Manchmal lassen sich Verhärtungen von Haut und Unterhautfettgewebe tasten, was schon ein Zeichen für bleibende Schäden am Gewebe ist. Im weiteren Verlauf treten häufig weiße Stellen auf in dem Bereich, der später die Wunde darstellt (= *Atrophie blanche*).

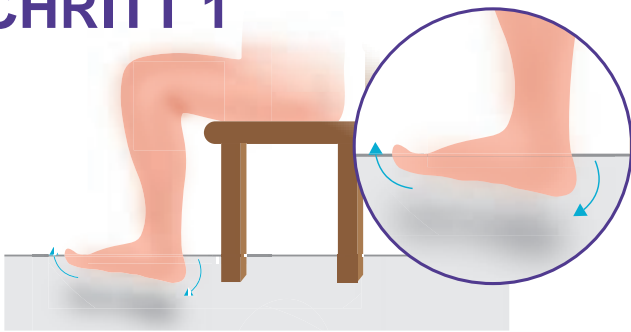
Am häufigsten findet sich ein *Ulcus cruris venosum* im Bereich des Innenknöchels, manchmal am Außenknöchel. Es gibt auch eine zirkuläre Form, die dann den Unterschenkel umspannt (= *Gamaschenulcus*).

# Ulcus cruris venosum

## Vorbeugende Maßnahmen

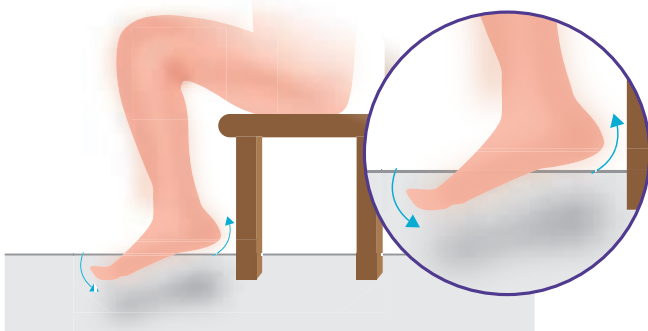
Um die Durchblutung in den Venen zu verbessern und ein Ulcus cruris venosum zu verhindern, ist das konsequente Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen besonders wichtig. Zudem sollte die Wadenmuskelpumpe aktiviert werden. Dies kann durch Spaziergänge, Nordic Walking oder Gymnastik erreicht werden. Wichtig ist hierbei, auf flaches Schuhwerk zu achten. Bei eingeschränkter Mobilität kann die Muskelwadenpumpe alternativ durch Bewegungsübungen im Sitzen oder Liegen aktiviert werden.

### SCHRITT 1



Drücken Sie die Ferse in den Boden und ziehen Sie die Zehen in Richtung Ihrer Nase an. Dann rollen Sie den Fuß bis auf die Zehenspitzen ab. Die Ferse ist nun vom Boden abgehoben. Diese wippende Bewegung wiederholen Sie mehrere Male und halten dabei beide Stellungen jeweils einige Sekunden.

### SCHRITT 2



Förderlich für den Blutrückfluss und ggf. das Abschwellen der Beine ist außerdem das Hochlagern der Beine. Dies kann jederzeit in den Alltag integriert werden. So z. B. beim Lesen, Fernsehen oder auch beim Essen, indem die Beine auf einen Hocker gelagert werden.

Negativ wirkend auf den Blutrückfluss ist hingegen langes Stehen und Sitzen und sollte daher vermieden werden, ebenso das Übereinanderschlagen der Beine.

**3 S – 3 L-Regel beachten !**

**Sitzen und Stehen ist schlecht –  
lieber Laufen und Liegen.**

Da sich die Gefäße bei Wärme ausweiten, sollten keine heißen Bäder genommen werden und die Beine vor Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Wie bei der Vorbeugung vieler Krankheiten spielt auch bei der Vorbeugung eines Ulcus cruris die Ernährung eine Rolle. Ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und die Reduktion von etwaigem Übergewicht wirken sich positiv auf die Venengesundheit und damit die Vorbeugung eines Ulcus cruris venosum aus.

# Diagnose und Behandlung

## Was Sie tun können

### DIAGNOSE

Um sicher festzustellen, ob ein Ulcus cruris venosum vorliegt, muss auf jeden Fall eine Diagnose betrieben werden. Dazu gehören eine Abklärung der Risikofaktoren, eine Abklärung von Vorerkrankungen und eine gezielte Anamnese.

Als weiterführende diagnostische Maßnahme kommt die Beurteilung des Venensystems mittels Kontrastmittel (> Phlebografie) in Betracht. Außerdem kann mittels Magnetresonanztomografie oder Computertomografieangiografie eine Darstellung von Blutgefäßen (Arterien und Venen) erfolgen.

Liegt ein Ulcus cruris venosum vor, erfolgt die Einteilung in sechs Schweregrade des Ulcus oder vier Stadien der CVI. Je höher die Zahl, umso weiter ist die Erkrankung fortgeschritten.

Die darauf folgende Behandlung hängt davon ab, ob eine vorherrschende chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) oder bereits ein entstandenes Ulcus cruris behandelt werden soll. In Absprache mit einem Arzt können verschiedene Therapien zum Einsatz kommen:

### BEHANDLUNG DER CVI

#### Physikalische Therapie

Hierbei wird gerade zu Beginn der Therapie das betroffene Bein bandagiert. Ergänzend kann eine Lymphdrainage verordnet werden sowie Mobilisierung durch Bewegungsübungen.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit der physikalischen Therapie ist die apparative intermittierende Kompression, bei der über

Manschetten mit einer oder mehreren Luftkammern abwechselnd Druck zugegeben und ausgesetzt wird.

Hierdurch wird die Muskeltätigkeit in Bewegung nachgeahmt und der Mechanismus unserer Muskelpumpe unterstützt.

Grundsätzlich sollten Betroffene einer CVI auch nach der Therapie ein Leben lang Kompressionsstrümpfe tragen.

#### Medikamentöse Therapie

Zur Unterstützung der Venen werden manchmal Venentherapeutika eingesetzt, und zur Vorbeugung von Thrombosen werden teilweise gerinnungshemmende Medikamente gegeben.

#### Invasive Therapie

Bei schweren Fällen der CVI werden auch folgende invasive Therapien in Betracht gezogen:

- Venenstripping: operatives Herausziehen der Venen
- Phlebektomie: Entfernung einer Vene oder eines Venenstückes
- Venenklappentransplantation
- Venenverödung: Sklerosierung
- Unterbindung der Verbindungsvenen des Venensystems in der Leiste (Crossektomie)
- Radiowellen- oder Lasertherapie
- intravenöse Koagulation: eine Art Verschweißen von Venen
- Kryo-Methode: Kältetherapie



## BEHANDLUNG DES VENÖSEN ULCUS CRURIS

Ist bereits ein Ulcus cruris entstanden, ist eine lokale Wundbehandlung durchzuführen.

Diese ist vor allem stadiengerecht durchzuführen. Das heißt, dass je nachdem, in welchem Stadium sich die Wunde befindet, ob sie z.B. stark nässt, entzündet ist oder bereits abgestorbenes Gewebe aufweist, unterschiedliche Wundauflagen zum Einsatz kommen.

Die Wunde wird gereinigt, Beläge entfernt und ggf. eine Infektionstherapie mit Wundantiseptika eingeleitet. Die Haut rund um die Wunde sollte außerdem gepflegt werden.

Ergänzend ist eine Kompressionstherapie mit Kompressionsstrümpfen oder -verbänden unbedingt vorgesehen. Wichtig ist außerdem, Schmerzen der Betroffenen zu vermeiden bzw. zu lindern.



## WAS KÖNNEN SIE TUN?

Befolgen Sie auf jeden Fall die Therapieanweisungen Ihres Arztes und haben Sie Geduld, wenn die Wundheilung Zeit in Anspruch nimmt. Was Sie tun können, ist, an den beeinflussbaren Risikofaktoren zu arbeiten.

Übergewicht und ungesunde Ernährung z.B. Sie tun gut daran, wenn Sie gezielt – aber nicht übertrieben – auf ausreichende Zufuhr von Eisen, Eiweiß, Zink, Vitaminen (besonders B12) achten, denn dies kann die Wundheilung unterstützen.

Sorgen Sie je nach Mobilität für Bewegung, ggf. auch „nur“ im Sinne von Sitzgymnastik. Vermeiden Sie beim Sitzen das Überschlagen der Beine. Bei der Körperpflege wie dem Duschen/Baden sollten Sie hohe Wassertemperaturen (über 28 Grad) sowie einen festen Wasserstrahl auf die Beine vermeiden.

Um zu vermeiden, dass ein Ulcus cruris venosum wiederkommt, ist die lebenslange Kompression der Beine wichtig. Pflegen Sie Ihre Haut an den Beinen und vermeiden Sie Verletzungen etwa durch enge einschnürende Kleidung. Sollte es doch zu einer wenn auch nur winzigen Verletzung kommen, konsultieren Sie Ihren Arzt, um ggf. sofort wundheilungsfördernde Maßnahmen einzuleiten.

Zur Förderung der Venentätigkeit ist natürlich Bewegung das Mittel der Wahl sowie das Hochlagern der Beine zur Entlastung und ggf. Abschwellung.

# Ulcus cruris arteriosum

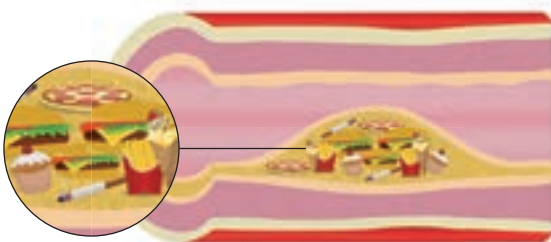
## Schlechte Durchblutung ist der Anfang

Über die Arterien wird sauerstoffreiches Blut zu unseren Beinen transportiert. Kann dies aufgrund einer Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) nicht mehr im ausreichenden Maße stattfinden, kann ein Ulcus cruris arteriosum entstehen.

Die Arteriosklerose verengt die Gefäße zunehmend. Diese Durchblutungsstörung ist sehr schmerzhaft und führt dazu, dass Betroffene zu Gehpausen gezwungen werden. Man spricht von der sogenannten Schaufensterkrankheit, die in der Fachsprache arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) heißt.

Neben der pAVK gibt es weitere **Risikofaktoren**, die die Entstehung eines Ulcus cruris arteriosum begünstigen. Rauchen, hohe Blutfettwerte und Bluthochdruck z.B. sind drei Faktoren mit gleicher Wirkung. Sie führen zur Arterienverkalkung und stören damit die Durchblutung.

Ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus mit regelmäßig zu hohen Blutzuckerwerten zerstört die kleinsten Blutgefäße. Auch die Nerven werden in Mitleidenschaft gezogen, was dazu führt, dass Verletzungen nicht mehr gespürt werden können. So können oft nur banale Verletzungen schwere gesundheitliche Folgen haben. Aufgrund der Durchblutungsstörung mit vermindertem Druck in den Arterien ist die Wundheilung nicht möglich und eine chronische Wunde ist entstanden.



### Erste Anzeichen

Zuerst hat der Betroffene keinerlei Beschwerden, da der Körper einen ausreichenden Umgehungskreislauf hat, so dass die Versorgung des Beines gewährleistet ist. Lediglich kalte, blasse und bläulich verfärbte Füße und Beine können erste Hinweise für eine schlechte Durchblutung sein.

Nach einiger Zeit kommt es zum Belastungsschmerz, so dass der Betroffene z.B. beim Spaziergehen nach immer kürzerer Zeit wegen seiner Schmerzen stehen bleibt.

Wenn nichts gegen die Schmerzen unternommen wird, kommt es zum sogenannten Ruheschmerz im betroffenen Bein infolge Mangel durchblutung der Muskulatur. Oft kommt es zu vorübergehendem Nachlassen bei Tieflagerung. Sollte der Betroffene nicht zum Arzt gehen, dann kommt es zum Dauerschmerz und zu Veränderungen der Haut, zuletzt mit Wundbildung.

### Vier Stadien der arteriellen Verschlusskrankheit:

#### Stadium 1

Beschwerdefreiheit,  
gelegentlich Schmerzen beim Gehen

#### Stadium 2

Schmerzen unter Belastung,  
ab einer Gehstrecke von 200 m

#### Stadium 3

Ruheschmerz, besonders nachts

#### Stadium 4

Dauerschmerz, schlecht heilende Wunden  
absterbendes Gewebe

## Vorbeugende Maßnahmen

Um eine Durchblutungsstörung durch Arterienverkalkung zu vermeiden, sollten Sie an den Ursachen arbeiten: Werden Sie Nichtraucher und streben Sie Normalgewicht an. Hohe Blutfettwerte können Sie durch ausgewogene Ernährung bekämpfen, bei der Sie bewusst darauf achten, wenig „schlechtes“ Cholesterin zu sich zu nehmen. Da Cholesterin nicht gleich Cholesterin ist, kann eine Ernährungsberatung hilfreich sein.

Um die Durchblutung zu fördern, ist regelmäßige Bewegung wichtig, und so keine Hautschäden vorliegen, können auch Kneippbäder unterstützend wirken.

Bei vorherrschendem Diabetes mellitus ist eine gute Einstellung der Blutzuckerwerte besonders wichtig, um Gefäße und Nerven vor Schäden zu schützen.

Es sollte immer weiches und vor allem gut passendes Schuhwerk getragen werden, um Druckstellen und Verletzungen unbedingt zu vermeiden. Die regelmäßige Untersuchung der Füße und Arztkonsultation, sobald kleinste Verletzungen entdeckt werden, kann verhindern, dass daraus ein Ulcus cruris entsteht.

## Diagnose

Für eine eindeutige Diagnose eines Ulcus cruris arteriosum muss eine gründliche Anamnese erfolgen. Risikofaktoren und Vorerkrankungen werden abgeklärt und die Wunde nach Lokalisation und Schmerzstatus beurteilt. Ein Test der Sauerstoffsättigung im Blut, das Tasten der Fußpulse an beiden Füßen oder auch eine Darstellung der Blutgefäße mittels Magnetresonanztomografie oder Computertomografieangiografie können einen Diagnoseverdacht bestätigen.



*Tipp: Bleiben Sie in Bewegung.*

## Therapie

Je nach vom Arzt festgestelltem Stadium kommen verschiedene Therapien zum Einsatz.

Grundsätzlich gilt es, die Risikofaktoren zu bekämpfen. Der Bluthochdruck kann z.B. medikamentös optimiert werden. Des Weiteren sollte die Durchblutung gefördert werden. Hier können eine medikamentöse Therapie mittels z.B. Blutverdünner und ggf. invasive Maßnahmen wie ein Bypass, Stent oder eine Ballondilatation nötig werden. Hinzu kommt eine individuell angepasste Schmerztherapie. Ist bereits eine Wunde entstanden, ist eine lokale Wundbehandlung durch Experten nötig.

Die Wunde wird gereinigt, Beläge entfernt und ggf. eine Infektionstherapie mit Wundantiseptika eingeleitet. Wundauflagen werden stadiengerecht ausgewählt. Die Haut rund um die Wunde sollte außerdem gepflegt werden.

Wichtig ist außerdem, Schmerzen der Betroffenen zu vermeiden bzw. zu lindern.

## Bedenken Sie, dass

**anders als bei einem Ulcus cruris venosum** bei einem ausschließlich arteriell bedingten Ulcus cruris niemals eine Kompressionstherapie (Kompressionsstrümpfe oder -verbände) durchgeführt werden darf.



## Essen auf Rädern



### „WAS EIN GLÜCK DAS DIESE BEIDEN SICH GEFUNDEN HABEN“...

freuen sich die Kunden über diese hervorragende Idee des Zusammenschlusses für das **„Essen auf Rädern“** Angebot der Traditionsmetzgerei von **Ludger Lemken** und des **Xantener Pflage Teams** von Jessica Steinhöfel.

Jessica Steinhöfel hat viele Kunden die auch gerne das Essen nach Hause bekommen möchten, warm und servierfertig und Ludger Lemken, der sein Essen auch gerne weiterhin bei Menschen sieht die den Weg nicht mehr so unbeschwert zu seiner Metzgerei auf der Marsstraße schaffen.

**Sprechen Sie uns an!**



**XANTENER PFLEGETEAM**

**JESSICA STEINHÖFEL**

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

**Bestellnummer: 0176 3173 7575**

info@xantenerpflage team.de

**WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE**