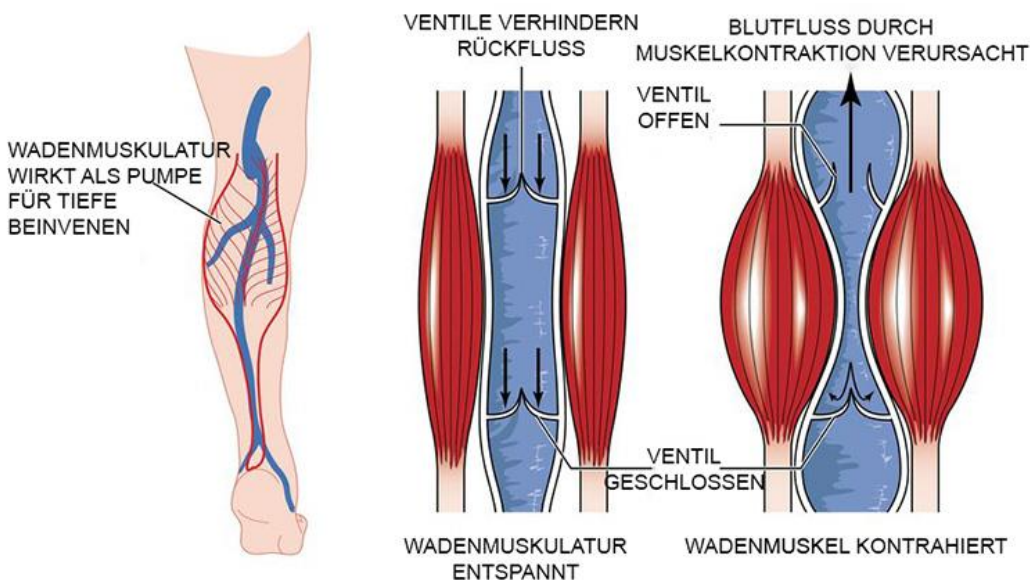


Schwere Beine – auf und neben dem Fussballplatz

Nicht nur die Spieler auf dem Platz haben bisweilen schwere Beine, noch häufiger kommen sie bei den Zuschauern vor. Langes Sitzen und Stehen erhöht den Venendruck und kann – auch ohne offensichtliche Krampfadern – zu einer Schwellung, zu unruhigen Beinen und (nächtlichen) Wadenkrämpfen führen. Einfache Massnahmen können helfen.

Wenn es beim Fussball heiss zu- und hergeht, werden die Beine oft schwer – nicht nur auf dem Spielfeld. Während bei den Spielern zu wenig Blut in die Beine kommt, um die Muskeln mit genügend Sauerstoff für die Höchstleistung zu versorgen, haben die Zuschauer eher das umgekehrte Problem: zu viel Blut in den Beinen.

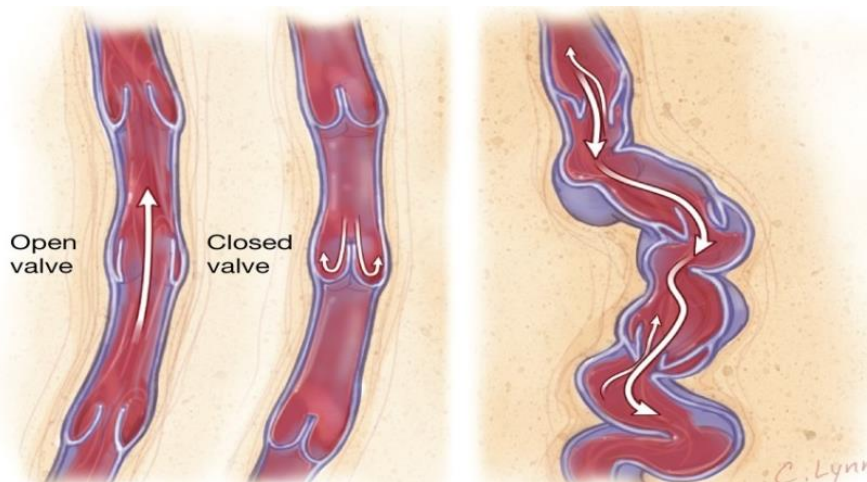
Im Normalfall wird das Blut durch die aktive Anspannung der Wadenmuskulatur beim Gehen oder Laufen aus den Beinen gepresst und über die Venen zum Herzen zurückbefördert. Dabei muss das Blut entgegen der Schwerkraft quasi aufwärts fließen. Venenklappen verhindern den Rückfluss des Blutes, wenn sich die Wadenmuskulatur wieder entspannt (Bild 1).



Bei längerem Stehen oder Sitzen – im Fussballstadion, aber auch im Büro oder auf Reisen – wird die Wadenmuskulatur nicht oder nur wenig angespannt, sodass die «Wadenmuskelpumpe» nicht aktiv ist und das Blut in den Beinen sozusagen «versackt». Dies führt zu einem erhöhten Druck in den Venen, und Blutbestandteile – insbesondere Wasser – drücken ins Gewebe. Das Resultat sind schwere und/oder geschwollene Beine. Am Anfang kann die Schwellung gering sein und sich nur durch einen abendlichen Sockenabdruck zeigen. In schwereren Fällen kann es zu einer dauerhaften Schwellung und sogar zum Austritt von roten Blutkörperchen ins Gewebe mit Ausbildung einer Braunverfärbung kommen. Auch Beschwerden wie nächtliche Wadenkrämpfe, heisse Füsse oder unruhige Beine können Folgen des erhöhten Venendrucks in den Beinen sein.

Spätestens jetzt wird es Zeit zu handeln. Ein erster Schritt kann die bewusste Aktivierung der Wadenmuskelpumpe durch Übungen (z.B. Zehenstände) sein, aber auch das Tragen von Unterschenkel-Kompressionsstrümpfen kann helfen. Durch die Kompression werden die Venen zusammengedrückt, die Menge an venösem Blut im Bein wird reduziert, und die Muskelpumpe kann effektiver arbeiten. Das ist auch der Grund dafür, warum sich Kompressions-Sportsocken zunehmender Beliebtheit auch bei (Hobby-)Sportlern erfreuen.

Besonders ausgeprägt können die Beschwerden bei Personen mit Krampfadern sein. Fast jede dritte Person ist im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Durch eine (meist vererbte) Venenwandschwäche kommt es zur Grössenzunahme der Venen mit der Folge, dass die Klappen nicht mehr richtig schliessen können und das Blut ins Bein zurückfliesst. Gerade an heissen Tagen ist dies häufig ausgeprägter, da die Wärme die Venen zusätzlich erweitert. Das Blut staut zurück und führt durch die Druck- und Volumenüberlastung zur weiteren «Ausleierung» der Venen, die dann als typisch geschlängelte Krampfadern (Bild 2) sichtbar werden. Ein Teufelskreis.



In dieser Situation empfiehlt sich eine Abklärung beim Venenspezialisten, der anhand einer Ultraschalluntersuchung feststellen kann, ob eine gezielte Krampfaderbehandlung notwendig ist. Diese kann heutzutage übrigens zu 99 Prozent ambulant, zum Beispiel mittels eines Laserkatheters, durchgeführt werden. Nach knapp 90 Minuten sind Sie wieder auf den Beinen und können das nächste Spiel unbeschwert geniessen.

Tipps für leichte Beine:

- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe – meistens reichen Unterschenkelstrümpfe
- Aktivieren Sie bewusst Ihre «Wadenmuskelpumpe», etwa mit wiederholten Zehenständen
- Tragen Sie flache Schuhe – die Wadenmuskelpumpe arbeitet dann effektiver
- Tragen Sie keine enge Kleidung (auch Gürtel), die den Venenrückfluss behindert

PD Dr. med. Heiko Uthoff
Facharzt für Angiologie (Gefässmedizin) und Allgemeine Innere Medizin
Gefässpraxis am See
St. Anna im Bahnhof