

# Venöse Ödeme in der Schwangerschaft

Im Rahmen einer Schwangerschaft prägen sich bei vielen Frauen Varizen (Krampfadern, Besenreiser) stärker aus.

Zudem kommt es häufig zu Ödemen in den Füßen und Knöcheln.

Darüber hinaus treten auch Beschwerden in den Beinen auf.

## Anzeichen

- Müdigkeit, Unruhe, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen
- geschwollene Füße bzw. Knöchel, Folge: Passform der Schuhe zu eng
- Krampfadern werden sichtbar oder vergrößern sich
- Kribbeln, Ameisenlaufen führen mitunter zu Wadenkrämpfen

## Ursachen

- Tonusverlust der Gefäße durch Schwangerschaftshormone (Gefäßweitstellung durch Spannungsverlust)
- Zunahme des Blutvolumens um ca. 20 % bereits zu Beginn der Schwangerschaft
- Druckzunahme in den Beinvenen durch zunehmenden Druck auf die Beckenvenen, Beckengefäße werden zusammengepresst
- Blutzusammensetzung verändert sich, weniger Eiweiße im Blut verursachen eine Verdünnung

## Zusätzliche Risikofaktoren

- familiäre Vorbelastung
- sitzende bzw. stehende Tätigkeit
- Übergewicht
- hohe Umgebungstemperatur
- wenig Bewegung
- wiederholte Schwangerschaft
- Venenerkrankung bestand bereits vor der Schwangerschaft

## Risiken

- Entzündungen
- Thrombose
- Kreislaufprobleme
- verstärkte Kontraktion der Gebärmutter
- Frühgeburt

## Was können Sie selbst tun?

- Wandern, Schwimmen, Rad fahren, vor allem viel Gehen
- Stillstehen und langes starres Sitzen vermeiden
- keine warmen Bäder, keine Sauna und übermäßige Wärme
- Beine bei Überwärmung mit kühlenden Übergüssen kühlen
- langes Sonnenbaden sollte unterlassen werden
- Beine bei Möglichkeit leicht hoch lagern

## Wenn Therapie nötig ist hilft Kompressionstherapie

- konsequentes Tragen von Kompressionsstrümpfen
- zusätzlich Apparative Intermittierende Kompression (AIK)

Abschließend ist darauf hinzuweisen, dass in Phasen der hormonellen Umstellung auch ein Lipödem entstehen kann. Kennzeichnend ist eine Volumenvermehrung meist im Bereich der Oberschenkel und im Gesäß. Ausführliche Informationen finden auf unserer Homepage zum Thema Lipödem.