

## Merkblatt für Patienten nach Varizenoperation

Bei der durchgeführten Operation wurden die krankhaft erweiterten und nicht mehr korrekt funktionierenden Anteile der oberflächlichen Beinvenen entfernt. Ein gutes Operationsresultat wird aber nur mit einer korrekten Nachbehandlung erreicht. Beachten Sie daher nach der Operation folgende Punkte:

### 1. Kompressionsstrümpfe

- Tragen am Tag und in der Nacht bis zur Fadenentfernung (ca. am 12. Tag nach der Operation)
- Tragen am Tag während 2 Monaten

### 2. Körperpflege

- In der Regel duschen nach dem ersten Verbandswechsel erlaubt. Die Kompressionsstrümpfe dürfen dazu abgezogen werden.
- Nach dem Duschen die Beine während 20 Minuten hoch lagern, danach die Kompressionsstrümpfe wieder anziehen.
- Körperlotion darf benutzt werden. Die Strümpfe sollten aber erst angezogen werden, wenn die Lotion von der Haut aufgenommen wurde.

### 3. Statische Belastung

- Die statische Belastung der Beinvenen kann durch das Aktivieren der Muskelpumpe verringert werden. Die Wadenmuskulatur sollte möglichst oft betätigt werden, damit das Blut besser zum Herz zurücktransportiert wird.
- Vernünftige körperliche Betätigung fördert den Blutrückfluss aus den Beinvenen: Gehen, Wandern, Treppensteigen, Fusswippen oder Fusskreisen, Schwimmen, Radfahren (kürzere Strecken), Radfahren, Ski-Langlauf, Gymnastik

**Sitzen und** (15 – 30 Minuten zum Essen ist erlaubt, Beine nicht kreuzen)

**Stehen ist** (leicht „trippeln“ beim Stehen)

**Schlecht**



**Lieber**

**Laufen und**

**Liegen**

### 4. Vermeiden

Vermeiden Sie übermässige Erwärmung der Beine durch:

- Sonnenbäder
- Thermalbäder, Sauna
- Vermeiden Sie auch Übergewicht, einengende Kleidung wie Kniestrümpfe oder Gürtel sowie Schuhe mit hohen Absätzen.

### 5. Empfehlenswert

- Kaltes Duschen der Beine. Durch die Kälte ziehen sich die Venen zusammen, der Rücktransport des Blutes wird dadurch unterstützt.
- Wenn möglich das Bettende über Nacht ca. 15 cm höher stellen als den Oberkörper. Zusätzlich die Beine tagsüber hoch lagern. Vorsicht: Leisten dabei nicht abknicken.

### 6. Wundkontrolle

- Kontrollieren Sie bei der täglichen Körperpflege die Naht- und Schnittstellen auf Rötungen oder Überwärmung.
- Fadenentfernung ca. 12 Tage nach der Operation.

### 7. Arbeiten

- Arbeitsfähigkeit nach Absprache mit dem Operateur.
- Grundsätzlich 2 Wochen, in Ausnahmefällen mehr.

Mehdi Fartab  
Chirurgie FMH  
Fröhlichstrasse 7  
5200 Brugg  
056 462 61 61

Beatrice Huggel  
Phlebologie SGP  
Herzogsrasse 7  
5000 Aarau  
062 824 44 70

Peter Ledergerber  
Innere Medizin FMH  
SG Angiologie  
Fröhlichstrasse 51  
5200 Brugg  
056 441 16 33

Andreas Meyenberg  
Chirurgie FMH  
Seidenstrasse 18  
5200 Brugg  
056 451 11 66

Barbara Schönberg  
Dermatologie FMH  
spez. Angiologie  
Bahnhofstrasse 88  
5000 Aarau  
062 822 66 11