

MASSNAHMEN BEI GESTAUTEN BEINEN

- Beine wenn immer möglich **hochlagern**. Für längere Flugreisen Arzt zur Thromboseprophylaxe kontaktieren.
- Beine aktiv oder passiv **bewegen**. Empfehlenswert im Wasser oder mit Motomed/TAD (www.motomed.ch) oder ZEM „Partnervelo“ (www.zem.ch).
- **Fussbäder**
- Beine bis über das Knie **einbandagieren** oder vom Arzt **Stützstrümpfe** verordnen lassen. Im Sommer evtl. mit feuchten Bandagen einbinden. Wohltuend: Binde in Wasser mit 2 Tropfen Bergamottöl und 1 Tropfen Zitronenöl sowie etwas Kaffeerahm einlegen.
- Beine hochlagern, an Zehen beginnende sanfte **Massage** herzwärts mit Arnikaöl oder Roskastaniencreme.
- **Umschläge** mit Magerquark reduzieren Schwellungen und wirken kühlend.
- Bärentraubenblätterttee oder Lindenblütentee wirken **ausschwemmend**.
- Eine **Lymphdrainage** kann vom behandelnden Arzt verordnet werden.
- Auch **medikamentöse Massnahmen** sind möglich, besprechen Sie diese mit dem behandelnden Arzt.

Wichtig:

Bei schmerzhafter Stelle evtl. mit Rötung und Überhitzung —> sofort zum Arzt