

Probleme mit den Beinen in der Schwangerschaft

Beschwerden wie Müdigkeit, Unruhe, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen, nächtliches Kribbeln und Wadenkrämpfe, sichtbar geschwollene Füsse und früh in der Schwangerschaft auftretende oder sich vergrössernde Krampfaderen gehören zu den «alltäglichen» Klagen einer werdenden Mutter. Diese Probleme sind besonders häufig

- wenn in der Familie Venenerkrankungen gehäuft vorkommen
- wenn bereits vor der Schwangerschaft eine Venenerkrankung bestand
- wenn es nicht die erste Schwangerschaft ist
- wenn die schwangere Frau – z.B. berufsbedingt – viel sitzt oder steht
- wenn wenig Sport getrieben wird oder generell Bewegung fehlt
- wenn es draussen heiss ist

Die Beschwerden sind nicht nur eine Beeinträchtigung des Wohlbefindens der Schwangeren und kosmetisch störend, sondern auch Hinweise auf mögliche Risiken durch Entzündung der krankhaft erweiterten Venen oder Kreislaufprobleme für Mutter und Kind.

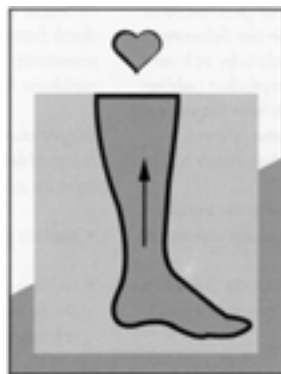
Es gibt also genügend Gründe, Beinproblemen vorzubeugen oder sie zu mildern:

- weil sie kosmetisch unschön sind
- weil sie das Wohlbefinden in der Schwangerschaft empfindlich stören
- weil sie Risiken für Venenentzündungen und Thrombosen darstellen
- weil sie eine starke Kreislaufbelastung für Mutter und Kind bedeuten
- weil nicht auszuschliessen ist, dass sie im weitesten Sinne mit der Entstehung vorzeitiger Kontraktionen etwas zu tun haben

Was ist zu tun?

Nun, die Antwort ergibt sich nahezu zwangsläufig aus dem Verständnis der Ursachen für Beinprobleme in der Schwangerschaft.

Alle Massnahmen sind sinnvoll, die den Druck in den Venen verringern, die den Blutstillstand verhindern und die helfen, das Blut zum Herzen «bergauf» zu fördern.



Medikamente sollte eine schwangere Frau in der Regel dazu nicht zu Hilfe nehmen. Zu gross sind die Gefahren, dass dem Kind mehr geschadet als genützt wird. Auch operative Massnahmen scheiden in der Schwangerschaft – in der Regel – aus.

Wie können auf unschädliche Weise Stauungen in den Beinen vermieden werden?



Häufiges Stillstehen vermeiden



Nicht zu tief sitzen, harte Stuhlkanten vermeiden.



Viel gehen, wandern, schwimmen



Bei langem Sitzen Beine häufig aktiv bewegen, kurz aufstehen, medizinische Kompressionsstrümpfe tragen



Keine warmen Bäder



Langes Sonnenbaden vermeiden



Bei heissem Wetter oder anstrengendem Tag Beine aktiv kühlen



Nachts oder in Ruhepausen am Tag Beine leicht erhöhen



Konsequent jeden Morgen medizinische Kompressionsstrümpfe anziehen.

Für schwangere Frauen die Krampfadern vorbeugen möchten oder bereits Probleme mit den Beinen haben, gibt es gute Argumente, 9 Monate lang tagsüber Kompressionsstrümpfe zu tragen:

1. Am Bein sind die Folgen des versackenden Blutes (Krampfadern, Schwellungen, Beschwerden) zu vermeiden oder zu verringern.
2. Die positiven Auswirkungen auf den mütterlichen Kreislauf sind unerwartet gross. Man kann davon ausgehen, dass das ungeborene Kind ähnlich beeinflusst wird.