

① Was ist ein *Ulcus cruris*?

Ulcus cruris (offenes Bein) ist ein Sammelbegriff für Wunden, die am Fuß bzw. Unterschenkel lokalisiert sind und durch verschiedene krankhafte Veränderungen im arteriellen und venösen Gefäßsystem entstehen.

Nach Lohmann & Rauscher

② Warum habe ich einen *Ulcus cruris*?

Ein *Ulcus cruris* entsteht als Folge einer Durchblutungsstörung in den Beinen. Man unterscheidet diese in venöse Durchblutungsstörungen (chronisch venöse Insuffizienz - CVI) und arterielle Durchblutungsstörungen (peripher arterielle Verschlusskrankheit – pAVk) oder einer Mischung aus beiden.

③ Warum ist es so wichtig?

Gefäßveränderungen und Gefäßleiden gehören zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Häufig haben Betroffene mit einem *Ulcus cruris* einen jahrzehntelangen Leidensweg hinter sich, nachdem sie eine Reihe von unzureichenden Therapieversuchen durchleben mussten.



④ Woran erkenne ich einen *Ulcus cruris* oder die Neigung dazu?

- glänzende, dünne und leicht verletzbare Haut durch Verlust der Elastizität
- veränderte Hautpigmentierung braun-gelb oder bläulich-rosa, besonders bei venösem Grundleiden
- verletzungsbedingte kleine Narben, infolge der schlechten Heilungstendenzen
- entzündliche Veränderungen nach Infektion durch Bakterien
- Nagelveränderungen
- Harte, rote, schmerzhafte „Platten“ unmittelbar vor Entstehen des *Ulcus*

nach Patienteninformation „Klinikum Ludwigshafen“

⑤ Wie unterscheidet man sie?

Man unterscheidet die *Ulcer* in *Ulcus cruris venosum*, arteriosum und mixtum.

Das *Ulcus cruris venosum* entsteht oft aus einer Venenschwäche, einer Störung der Venenklappen. Das Blut kann nicht mehr vollständig aus dem Bein nach oben gepumpt werden und verbleibt im Unterschenkel und Fuß. Der hohe Druck, der dann dort herrscht, zerstört die kleinen Venen und Arterien (Kapillaren). Somit können nicht mehr alle Zellen mit Nährstoffen versorgt werden. Es kommt zum Absterben der Zellen (anfangs bräunliche Verfärbung der Haut). Schon kleinste Verletzung kann durch die schlechte Versorgung nicht mehr zuheilen, außerdem ist meist das Schmerzempfinden herabgesetzt, so dass die Wunde erst spät bemerkt wird.

Das *Ulcus cruris arteriosum* ist etwas seltener. Die häufigste Ursache ist die Arteriosklerose der mittleren und großen Gefäße der Unterschenkel. Ablagerungen führen zu einer Verengung bzw. zum vollständigen Verschluss der betroffenen Arterien. Somit können auch hier nicht mehr alle Zellen mit Nährstoffen versorgt werden. Es kommt zum Absterben der Zellen.

Ulcus cruris mixtum ist die Kombination aus beiden.

⑥ Was kann ich selbst tun?

Allgemein:

- Trinken Sie mind. 1,5l pro Tag (nach ärztlicher Absprache)
- Gesunde Ernährung mit reichlich Ballaststoffen
- Nehmen Sie zusätzlich Eiweißdrinks/ Zinktabletten zur Förderung der Wundheilung (nach ärztlicher Absprache)
- Nicht Rauchen, Übergewicht reduzieren
- Hautpflege, z.B. mit einer Hautcreme
- Extreme Wärme vermeiden (pralle Sonne, heiße Vollbäder)
- Fußgymnastik (Fußkreisen, Zehen strecken und beugen)
- Nicht schwer heben
- Beine nicht übereinanderschlagen
- Darauf achten sich nicht zu stoßen
- Jeden Tag die Beine auf Hautschäden untersuchen
- „L-S-Regel“ (Laufen und Liegen, statt Stehen und Sitzen) → tgl. Spaziergang von einer halben Stunde
- Langes Stehen und langes Sitzen vermeiden



Kompression, eine der wichtigen Stützpfiler bei einer venösen Insuffizienz

Bei *Ulcus cruris venosum*, ggf. auch mixtum:

- Bei Erstverordnung der Kompressionsstrümpfe hat man Anspruch auf 2 Paar
- Alle 6 Monate hat man Anspruch auf ein neues Paar Kompressionsstrümpfe
- der Kompressionsverband/- strumpf sollte morgens sofort beim Aufstehen angelegt werden (also auch nur tagsüber tragen)

Ein fest angelegter Kompressionsverband reduziert im Idealfall den Austritt von Wundflüssigkeit, diese kann NICHT durch die Kompression in den Körper zurückgedrückt werden.

- vor dem Anziehen sollte das Bein ca. 20 min hochgelegt (entstaut) sein oder kalt abgeduscht
- gefährdete Stellen unter der Kompression abpolstern
- nach Anlegen des Kompressionsverbandes direkt 20-30 Min gehen oder das Bein massieren
- Nutzen Sie bei Strumpfsystemen An- und Ausziehhilfen, dadurch sind sie unabhängiger und schonen das Material
- Beim Liegen Beine ca. 15 cm über Herzhöhe lagern (Leiste nicht abknicken), dies tagsüber und abends so oft wie möglich
- möglichst nachts mit erhöhtem Fußteil schlafen
- wenn die Kompression tagsüber zu fest wird, Beine hochlegen oder gehen
- mind. Jeden 2. Tag einen frischen Kompressionsstrumpf/-verband anlegen
- ausgeleierte Kompressionsstrümpfe nicht mehr tragen
- Schuhe tragen, die flache Absätze haben
- Socken tragen ohne Gummi, keine zu engen Hosen
- Nach Wundheilung Kompressionsstrümpfe tragen

Danke für Ihr Interesse