

## Hinweise: Schwellung der Füße und Beine

Schwellung der Füße und/oder Beine kann eine mögliche Nebenwirkung der Inaktivität wegen der Krankheit ALS sein. Es kann von Unannehmlichkeiten bis zu direkten Schmerzen gehen. Es kann sogar so schlimm werden, dass man in einen Teufelskreis gerät, was zu noch mehr Hemmnisse durch die Schwellungen der Beine und sogar zu Venenprobleme und zum Herzklappenschaden führt.

### Was genau verursacht diese Schwellung?

Venen sind Blutgefäße die sauerstoffarmes Blut zum Herzen zurückführen. Das Herz pumpt dieses Blut wieder in die Lungen, wo das Blut mit Sauerstoff angereichert wird. Das sauerstoffreiche Blut wird dann wieder über die Venen zu den Geweben gebracht, um die Gewebe mit Sauerstoff zu versorgen. Das sauerstoffarme Blut kehrt dann durch die Venen der unteren Gliedmaßen zum Herzen zurück und dies gegen die Schwerkraft. Dank einem ingeniosen Klappensystem in diesen Venen kann das Blut nicht nach unten strömen. Wenn Sie liegen, gelingt dies leicht ohne zusätzliche Kraftquelle. Wenn Sie aber gerade sitzen oder stehen, soll die Schwerkraft wohl besiegt werden. Die sogenannten Muskelpumpen, von denen die Wadenmuskelpumpe die wichtigste ist, dienen hier als Kraftquelle. Bei der Muskelkontraktion werden die tiefen Venen sozusagen wie ein Schwamm entleert und das Blut wird durch das Funktionieren der Klappen in Richtung des Herzens getrieben. Wenn etwas misslingt, dann führt dies zur sogenannten Insuffizienz. Dies äußert sich in Form schwerer und müder Beine, Wassereinlagerungen in Beinen und Füßen, Krampfadern und schmerzhafter Beine. Manchmal funktioniert das Klappensystem oder die Muskelpumpe schlecht, wodurch das Blut sich in den Blutgefäßen von den Füßen und Beinen häuft. Dies verursacht die Unannehmlichkeiten und die Schmerzen.

Eine zweite mögliche Ursache ist die Wärme denn durch die Wärme erweitern sich die Venen, wodurch das Blut noch mehr in den Beinen „stehen“ bleibt. Die Wärme erhöht auch die Zufuhr arteriellen Blutes. Mit anderen Worten, es gibt mehr Blut in den Beinen und das Blut kann nicht gut ausströmen. Dadurch enthält das Blut weniger Sauerstoff, wodurch man den Eindruck von müden Beinen hat.

### Ist es gefährlich?

Neben der unansehnlichen Schwellung kann Ödem auftreten, was ein schmerzhaftes und brandiges Gefühl verursacht. Füße und Beine werden kälte- und wärmeempfindlich. Außerdem verschlechtert sich die Blutzirkulation, wodurch die Haut von Füßen und Beinen empfindlicher und beschädigt wird. Aber die gefährlichste Nebenwirkung der Schwellung von Füßen und Beinen ist das erhöhte Risiko auf die Entwicklung einer Thrombose oder eines Blutklümpchens, das in den Lungen landet (Lungenembolie).

### Weniger gefährliche Probleme sind:

- nächtliche Krämpfe und Schlafprobleme
- Prickeln in den unteren Gliedmaßen
- Krampfadern
- Beingeschwüre
- Hämorrhoiden

### Ödembehandlung

Die goldene Regel ist: die Füße und Beine hochheben, hochlegen und/oder aufheben. Am besten werden die Füße auf gleichem Niveau wie das Herz gelagert oder sogar höher als das Herz. Dies fordert weniger Anstrengung des Herzens um das Blut zirkulieren zu lassen. Ein Multipositionsrollstuhl oder ein Krankenhausbett sind die meist komfortablen und effizienten Lösungen um dieses Problem zu vermeiden.

Ein Diuretikum, das allgemein verordnet wird um die Flüssigkeitsansammlung bei geschwollenen Füßen und/oder Beinen zu reduzieren, ist keine gute Idee für ALS-Patienten, denn das Problem wird von einem Diuretikum nicht gelöst. Ebenso wenig kann salzarme Schonkost die Schwellung beseitigen, da die Ursache die Inaktivität des ALS-Patienten ist. Salzarme Schonkost ist aber zu empfehlen wenn man einen erhöhten Blutdruck oder Herzprobleme hat.

### **Warnung bei einem möglichen Blutklümpchen**

Passen Sie für Hinweise auf Blutklümpchen in den Beinen auf. Die Anfangssymptome eines solchen Blutklümpchens sind:

- Das eine Bein ist mehr angeschwollen als das andere Bein (aufgepasst: wegen des Rückgangs der Muskulatur bei ALS kann es einen Unterschied zwischen beiden Beinen geben, legen Sie deshalb das angeschwollene Bein höher, um zu überprüfen ob die Schwellung verschwindet)
- Die Schwellung nimmt nachts nicht ab
- Schmerzen beim Stehen oder beim Dehnen der Wadenmuskulatur
- Röte
- Wärme
- Unannehmlichkeiten
- Eine mögliche Kombination der oben stehenden Symptome

Wenn Sie meinen, ein Blutklümpchen zu haben, massieren Sie die geschwollene Stelle dann nicht, aber konsultieren Sie sofort einen Arzt, um eine Diagnose gestellt zu bekommen. Wenn ein Blutklümpchen in die Lungen landet, entsteht ein plötzlicher Schmerz anfall von Brustschmerzen und Kurzatmigkeit.

### **Wie kann man das jetzt vermeiden?**

Bewegung hilft um Schwellung zu vermeiden, sogar auf eine passive Weise durch mehrmals am Tag mit einem Helfer Dehnungs- und Bewegungsübungen zu machen. Auch eine leichte Fußmassage kann die Blutzirkulation anregen und die Schwellung reduzieren.

Die Position im Rollstuhl regelmäßig ändern und/oder nach hinten lehnen ist wichtig für eine gute Blutströmung und vermeidet auch Blutklümpchen. Wenn Sie kerzengerade sitzen, sorgen Sie dann dafür, dass die Füße nicht über dem Boden baumeln. Lassen Sie Ihre Füße ruhen, um den Druck auf der Hinterseite der Schenkeln zu beheben.

Andere Möglichkeiten um für eine ausreichende Blutzirkulation zu garantieren, sind:

- Tragen Sie Stützstrümpfe, die die Waden und Füße optimale Stabilität bieten.
- Benutzen Sie medizinische Hilfsmittel, die Druck auf die Beine und Füße ausüben (dies kann man machen durch die Hilfsmittel aufzublasen oder abzulassen).
- Tragen Sie keine enge Kleidung, Schuhe oder Strümpfe.
- Vermeiden Sie direkten Kontakt zwischen Wärme(quelle) und Ihre Beine.
- Nehmen Sie Kälte- und Wechselbäder
- Vermeiden Sie Kaffee, Alkohol und Nahrung die zu stark gewürzt ist.
- Vermeiden Sie Übergewicht.

### **Behandlung geschwollener Beine bei ALS**

- Lagern Sie die Füße höher als das Herz durch den Rücken Ihres Rollstuhles nach hinten zu senken und die Fußstütze hochzuheben.
- Bewegen und dehnen Sie die Beine, sogar auf eine passive Weise hilft das.
- Ändern Sie regelmäßig Ihre Position
- Tragen Sie Stützstrümpfe

Sie sollen sicherlich nicht auf die Hilfe eines Diuretikums oder salzreicher Schonkost zählen. Diese werden das Ödem wegen der Inaktivität bei ALS nicht reduzieren. Konsultieren Sie sofort einen Arzt wenn sie meinen ein Blutklümpchen zu haben.

### **Bemerkung**

Oben stehende Informationen sind spezifisch für ALS-Patienten. Wenn Sie keine ALS haben und trotzdem geschwollene Füße und/oder Beine haben, konsultieren Sie dann Ihren Hausarzt um die Ursache und das beste Remedium herauszufinden. Wenn Sie Schwellungen in Ihren Fingern oder rund den Augen haben, müssen Sie sofort mit dem Arzt Kontakt aufnehmen.

Quelle: [http://gezondheid.infoblog.be/lichaamsverzorging/zware\\_benen\\_lopen\\_moeilijk](http://gezondheid.infoblog.be/lichaamsverzorging/zware_benen_lopen_moeilijk)  
<http://www.alsinfo.org/images/Newsletter200412.pdf> - Artikel von Christina Medvescek (MDA/ALS Newsletter, February 2004)