

Dienstag, 16. Juni 2020

Ratgeber Gesundheit

# Krampfadern und warum eine Untersuchung (beinahe) immer angezeigt ist

Immer wenn die Tage länger und wärmer werden, tritt mit den kürzeren Hosen und Röcken ein weiteres Phänomen zutage – die Krampfadern. Nicht wenige genießen sich deswegen und tragen auch im Sommer lange Hosen. Krampfadern sind jedoch nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern benötigen beinahe immer weitere Abklärung oder Behandlung.

Krampfadern (in der Fachsprache Varizen) sind eine weitverbreitete Krankheit, welche oft jahrelang beschwerdefrei verläuft. Viele Patienten gehen daher erst zum Arzt, wenn bereits eine Problematik, wie eine Venenentzündung, eine Thrombose, eine Lungenembolie oder eine bereits chronische Situation mit offenen Beinen, besteht. Diese Komplikationen sollten unter allen Umständen vermieden und frühzeitig ein Spezialist aufgesucht werden. In über 70 Prozent der Fälle besteht eine familiäre Belastung, häufig mütterlicherseits. Von der angeborenen Bindegewebsschwäche können allerdings auch Männer betroffen sein. Es gibt zudem Risikofaktoren, welche die Entwicklung von Krampfadern begünstigen, beispielsweise zunehmendes Alter, weibliches Geschlecht, Übergewicht, mehrfache Schwangerschaften sowie langjährige Tätigkeit im Stehen.

## Definition

Insgesamt gibt es pro Bein zwei Stammvenen. Die «Vena saphena magna» (vorne), welche vom Innenknöchel bis zur Leiste geht und die «Vena saphena parva» (hinten), welche vom Aussenknöchel in die Kniekehle zieht. Beide Venen münden dort in das tiefe Venensystem. Oft liegt bei

sichtbaren Krampfadern am Bein ein Problem im Bereich dieser beiden Venen vor.

Die Venen sind dafür zuständig, dass das Blut aus den Extremitäten (Arme und Beine) zurück zum Herzen transportiert wird. Damit das Blut im Stehen nicht zurück zum Fuss fliesst, haben die Venen entsprechende Klappen. Kommt es zu einer Entzündung dieser Venenklappen oder leidet jemand an einer Bindegewebsschwäche, schliessen die Klappen nicht mehr richtig und das Blut strömt zurück in die Beine. Durch den so entstandenen Rückstau und den Überdruck in den Venen entstehen Krampfadern.

## Symptome

Ausdruck eines Varizenleidens sind folgende Symptome:

- Geschwollene Füsse
- Schweregefühl der Beine – Juckreiz
- Nächtliche Wadenkrämpfe
- Entstehung von bläulichen Äderchen bis zu grösseren Krampfadern

Durch den nicht selten über mehrere Jahre vorhandenen Überdruck im Gewebe können sich Blutfarbstoff-Ablagerungen bilden, was schliesslich zu den typischen Braunverfärbungen der Unterschenkel führt, die Anzeichen eines chronischen Venenleidens sind.

## Diagnostik

Eine klinische Untersuchung und eine Duplexsonografie der Venen (Ultraschall) dienen zu Beginn jeder Behandlung als Grundlage für die Diagnose. So wird geprüft, welche Venen betroffen beziehungsweise «insuffizient» sind. Ergänzend dazu kann in einigen Fällen eine Phlebografie (Röntgen) oder ein

MRT (Magnetresonanz) notwendig sein, um speziellere Veränderungen der Venen nachzuweisen.

## Therapie

Die erste therapeutische Massnahme ist die Anpassung von Kompressionsstrümpfen, welche den Druck im Unterschenkel erhöhen, sodass das Blut besser abfließt. Dadurch werden zwar die Beschwerden wie geschwollene Füsse und schwere Beine verbessert, die Grunderkrankung der «undichten» Venen bleibt jedoch bestehen. Die Kompressionsstrümpfe können also ein Auftreten der Krampfadern nicht verhindern, aber das Fortschreiten der Erkrankung verzögern und die Beschwerden lindern.

Des Weiteren können sogenannte Venenmittel die Durchblutung verbessern. Diese werden ebenso mehrheitlich zur Symptomlinderung und nicht zur Verhinderung von Krampfadern verschrieben.

Wie in vielen anderen Gebieten, ist auch bei der Behandlung von Krampfadern ein stetiger Fortschritt zu verzeichnen. So wurden in den vergangenen 20 Jahren Techniken entwickelt, die eine immer individuellere Therapie der Patienten erlauben und immer weniger invasiv sind, das heisst, immer kleinere Eingriffe benötigen.

Handelt es sich lediglich um Besenreiser (feine Äderchen in der Haut mit Durchmesser < 1 mm), lassen sich diese problemlos veröden. Dabei wird mit einer kleinen Spritze eine Flüssigkeit in die Äderchen gespritzt, die sich dann verschliessen. Dies ist eine rein kosmetische Behandlung, welche von der Krankenkasse nicht übernommen wird. Die retikulären Venen (Durchmesser

bis 3 mm) sind ebenfalls Äderchen in der Haut, und haben keinen Krankheitswert.

Die gut sichtbaren Krampfadern (Varizen) befinden sich hingegen meist in den Seitenästen der Stammvenen. Liegt diesen Varizen kein Leiden der Stammvenen zugrunde, können sie ohne Narkose mit einem direkt in die Vene gespritztem Schaum verödet werden (Schaumsklerosierung). Sind sehr viele und grosse Krampfadern vorhanden, ist es empfehlenswert, diese unter (einer kurzen) Narkose «herauszuhäkeln». Dabei werden kleine Stiche von ein bis zwei Millimetern Länge gemacht und die krankhaften Venen werden mit einem speziellen Häkchen herausgezogen.

Besteht das Problem im Bereich der Stammvenen, müssen diese in erster Linie entweder entfernt oder verschlossen werden, damit das Blut wieder über die dichten Venen abfließen kann. In den vergangenen Jahren wurden viele neue Verfahren entwickelt, die minimal-invasiv sind. So gibt es zum Beispiel einen speziellen Leim, der direkt in die Vene gespritzt oder einen Schaum, der bei kleineren Krampfadern verwendet wird. Studien haben jedoch gezeigt, dass sich bei diesen Behandlungen die Venen öfters wieder öffnen. Die anderen minimal-invasiven Therapien, wie Laser- oder Radiowellen, arbeiten mit Hitze. Diese meist ambulant durchgeführten Eingriffe in Lokalanästhesie sind sehr schmerzarm und hinterlassen nur kleinste Narben – aber auch diesen Methoden sind Grenzen gesetzt.

Ist beispielsweise eine Vene wie ein Korkenzieher verdreht, hat sie einen zu grossen Durchmesser oder liegt sie direkt unter

der Haut, eignen sich diese Techniken nicht immer. Deshalb ist individuell zu entscheiden, ob eine minimal-invasive Therapie oder doch ein operativer Eingriff in Frage kommt.

Mittlerweile können selbst solche Operationen meist ambulant durchgeführt werden. Die Schnitte in der Leistengegend sind mit zirka zwei Zentimetern Länge in der Regel klein und kosmetisch unproblematisch. Die anschliessende Behandlung mit Stützstrümpfen, welche auch aus Baumwolle und in verschiedenen Farben erhältlich sind, dauert heutzutage lediglich noch drei Wochen.

## Prävention

Um die Entstehung von Krampfadern zu verhindern, ist vor allem viel Bewegung wichtig. Einerseits kann so Übergewicht vermieden, andererseits der Abfluss der Venen verbessert werden. Der bekannte Ausspruch «Lieber laufen und gehen als sit-

zen und stehen», gilt nach wie vor. Insbesondere bei regelmässiger Bürotätigkeit wird empfohlen, die Beine immer wieder hochzulegen und lockere Kleidung zu tragen, sodass das Blut gut abfließen kann. Sportarten wie Joggen und Radfahren, welche die Muskelpumpe aktivieren, sind genauso empfehlenswert.

## Komplikationen

Unbehandelte Krampfadern können nebst den Symptomen schwerwiegendere Komplikationen auslösen:

- Thrombosen
- Venenentzündungen
- Ulcus cruris (offene Beine) mit chronischen Hautveränderungen

Um diese zu verhindern, ist es notwendig, die Krampfadern untersuchen zu lassen, um zu entscheiden, ob eine Behandlung notwendig ist oder zugewartet werden kann. Es können regelmässige Verlaufskontrollen vereinbart werden, sodass bei einer Verschlechterung des Varizenleidens frühzeitig eine Therapie eingeleitet werden kann.

## Prognose

Die sogenannte Varikose ist eine chronische Erkrankung. Es kann also durchaus vorkommen, dass Krampfadern wieder auftreten, entweder an neuer Stelle (Fortschreiten der Erkrankung) oder in einer bereits operierten Region (Rezidiv). In diesem Fall gilt ebenfalls der individuelle Therapieansatz: Abhängig davon, welche Vene betroffen ist, welche Hautveränderungen bereits vorhanden sind und welche Behandlung bereits stattgefunden hat, wird entschieden, ob behandelt werden muss und welche Methode aktuell für den Patienten die Beste ist.

## Die Autorin



Dr. med. Diana Mattiello Leitende Ärztin Chirurgische Klinik FMH Chirurgie Spital Limmattal Urdorferstrasse 100, 8952 Schlieren, Telefon 044 733 2217 sekretariat.chirurgie@spital-limmattal.ch [www.spital-limmattal.ch/gefaesschirurgie](http://www.spital-limmattal.ch/gefaesschirurgie)