

Serie: Kompressionstherapie

Kompression in der Schwangerschaft lindert Beschwerden

Die Schwangerschaft ist bei einer Frau eine Phase des Lebens, in der sich viele Veränderungen vollziehen. Einige sind für die Beinvenen relevant. Das betrifft die erhöhte Thromboseneigung durch Hormonumstellung und später durch Kompression der Venen im Bauchraum, die Erhöhung des Blutvolumens insgesamt und die Dehnung der Beinvenen durch den Einfluss der Gestagene. Bei all diesen Umständen ist die Kompression ein wichtiges Hilfsmittel, um Komplikationen vorzubeugen beziehungsweise Unwohlsein zu lindern. Neuesten Erkenntnissen zufolge scheint es so, dass die Kompression in den ersten Monaten sogar einen positiven Einfluss auf die Übelkeit hat.

Abbildung 1



nachlassen, ebenso aber der Tonus der Blutgefäße. Zudem wird das Blutvolumen um bis zu einen Liter während der Schwangerschaft erhöht – somit sind die Wadenvenen schon im ersten Trimenon gut gefüllt. Kompression beugt möglicherweise schon in dieser Phase der Entwicklung von Varizen vor, die Datenlage aus Studien hierzu ist leider noch sehr dürftig. Ergebnisse einer Pilotstudie ergaben eine signifikante Verringerung der Übelkeit und des Erbrechens im ersten Trimenon unter Kompression. Die Auswirkung der hormonellen Umstellung auf das Gerinnungssystem tritt schon lange auf, bevor die ersten äußerlichen Zeichen der Schwangerschaft

sichtbar sind – und somit liegt von Anfang an ein erhöhtes Thromboserisiko vor.

ERIKA MENDOZA

Erstes Trimenon

Im ersten Trimenon erhöht sich der Gestagenspiegel, um zu vermeiden, dass die frisch eingenistete Frucht abgestossen wird. Das geht mit einer Entspannung der unfreiwilligen Muskulatur einher, sodass die Kontraktionen des Uterus

Zweites Trimenon

Üblicherweise beginnen in diesem Trimenon die schwangerschaftsinduzierten Ödeme, denen mit Kompression gut begegnet werden kann.

Drittes Trimenon

Das Kind ist gross und wächst weiter, senkt sich zum Schluss der Schwangerschaft und komprimiert dabei die V. iliaca beidseits (Abbildung 1). Zu der oben beschriebenen Volumenüberlastung, der hormonbedingten Gefässweitung und den Ödemen kommt dann ein mechanisches Abflusshindernis für das Blut im Retroperitonealraum. Die Kompression ist daher besonders im letzten Trimenon eine Entlastung für die Venen und die Lymphe – auch wenn das nie in Studien belegt wurde. Lediglich in einer Studie wurde gezeigt, dass der Venendurchmesser bei Schwangeren im dritten Trimenon deutlich über dem nach Entbindung liegt (1).

Im dritten Trimenon stellt sich eine gewisse Kurzatmigkeit ein, ebenso eine Trägheit bei der Anpassung des Kreislaufs an orthostatische Änderungen. Nachgewiesen ist die positive Wirkung der Wadenkompressionsstrümpfe auf die Tachykardie nach dem Aufrichten (Orthostasebeschwerden), die Frauen während der Schwangerschaft besonders in diesem letzten Drittel erleiden (Abbildung 2).

Merksätze

- ❖ Kompressionskniestrümpfe sind während der gesamten Schwangerschaft zum Vorbeugen einer Thrombose sinnvoll.
- ❖ Die so häufig auftretenden Ödeme im zweiten und dritten Trimenon können durch Kompressionskniestrümpfe gut gelindert werden.
- ❖ Wünscht die Schwangere eine Strumpfhose, gibt es spezielle Modelle, deren Bauchumfang sich anpassen lässt.
- ❖ Bei Varizen im Genitalbereich gibt es eigens konzipierte «Bodies», die die Beschwerden gut lindern.

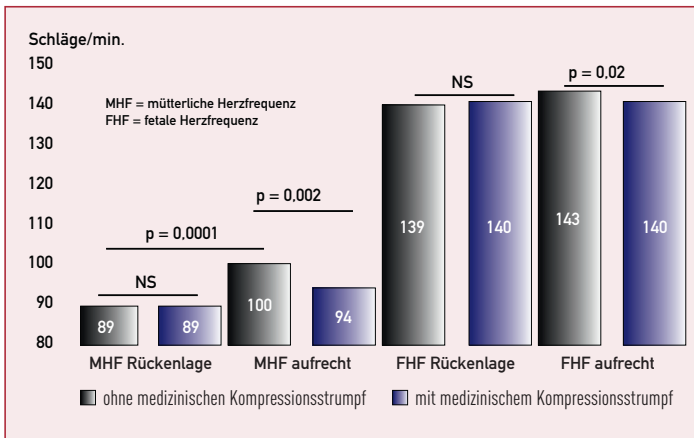


Abbildung 2: Ein medizinischer Kompressionsstrumpf von 25 mmHg konnte den Pulsanstieg beim Aufrichten weitgehend verhindern, bei der Schwangeren wie beim Föten (nach 2).



Abbildung 3: Eine Varikose der Vulva wird nicht selten erstmals während einer Schwangerschaft manifest.



Abbildung 4: Typische Schwangerschaftsvarikose

Kindbett

Die hormonellen Umstellungen der Schwangerschaft enden nicht nach der Entbindung, sondern nach dem sogenannten Kindbett. Das ist die Zeit sechs Wochen nach der Entbindung. Zwar ist die Volumenüberlastung und die Kompression der Gefäße kein Problem mehr, die erhöhte Thrombose neigung jedoch liegt unverändert vor.

Vulva-Varizen

Einige Frauen, besonders Multipara, entwickeln während der Schwangerschaft sehr unangenehme und mitunter stark gefüllte Varizen in den Schamlippen (Abbildung 3). Sie können sogar ein Hinsetzen zum Akrobatenakt werden lassen, das nur auf Schwimmringen möglich ist. Kompressionsstrumpfhosen weisen keinen ausreichenden Druck im Genitalbereich auf und sind daher weder vorbeugend noch therapeutisch ausreichend. Sehr hilfreich ist hier der sogenannte Gravidbody®, ein Body, der mit Schlingen über den Rücken einen guten Gegendruck in der Genitalgegend aufbaut.

Thrombose in der Schwangerschaft

Während der gesamten Schwangerschaft liegt ein erhöhtes Thromboserisiko vor. Einmal durch die hormonelle Umstellung, im letzten Drittel auch durch das oben beschriebene

Abflusshindernis im retroperitonealen Bereich. Kompressionsstrümpfe sind anerkannte Prophylaxehilfsmittel bei Thrombosegefahr. Zur Prophylaxe der Thrombose während der Schwangerschaft gibt es ausreichend Studien, die die Wirksamkeit der Kompression auch in dieser Phase belegen.

Varikose in der Schwangerschaft

In einer kleinen Serie konnte gezeigt werden, dass sich bereits sichtbare Venen unter der Schwangerschaft stärker ausbilden beziehungsweise dass auch neue sichtbare Venen auftreten, die sich jedoch nach der Entbindung sehr häufig wieder deutlich zurückbilden (Abbildung 4). Das entspricht auch der täglichen klinischen Erfahrung.

Strumpfm Modelle

Zur Vorbeugung der Thrombose, Therapie der Ödeme, Linderung der Übelkeit und Behandlung der orthostatischen Beschwerden reicht ein Kompressionskniestrumpf aus. Liegen Krampfaderen auch am Oberschenkel vor, wird der Schenkelstrumpf oder eine Strumpfhose, bei der der Bauchumfang mitwächst («Materna»), sinnvoller sein. Bei Vulva-Varizen (s.o.) ist der Body die einzig sinnvolle Variante. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Schwangerschaft einige Folgen hat, denen mit Kompression begegnet werden kann: Venenwanddehnung, Ödembildung, Thrombose neigung. Es gibt, abgesehen von der Wirkung des Kompressionsstrumpfes als Thromboseprophylaxe, erstaunlich wenig Studien, die die Wirksamkeit der Kompression auf Ödem, Varizenbildung und Beschwerden in der Schwangerschaft belegen. In der täglichen klinischen Praxis ist diese Wirkung jedoch sehr eindeutig. ❖



Dr. med. Erika Mendoza
 Fachärztin für Allgemeinmedizin,
 Vorsitzende der dt. Gesellschaft für CHIVA,
 Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats
 der Dt. Gesellschaft für Phlebologie
 Wunstorf, Deutschland
 E-Mail: Erika.mendoza@t-online.de

Interessenkonflikte: keine

Literatur:

1. Karl C et al.: Der Einfluss der Schwangerschaft auf das Beinvenensystem, Phlebol 1994; 23: 180-185.
2. Austrell C et al.: Maternal and Fetal Haemodynamics during late pregnancy: Compression Hosiery treatment, Phlebol 1993; 8:155-157.



Dieser QR-Code führt zur Broschüre
 «Kompressionstherapie im Überblick»
 (Sigvaris).

Im Rahmen dieser Serie, die auf Anregung der Firma Sigvaris entstand, kommen verschiedene Experten zu Wort. Deren Angaben dienen als Hilfestellung für die Therapieentscheidung, basierend auf der aktuellen Studienlage und Erfahrungswerten aus der Praxis.