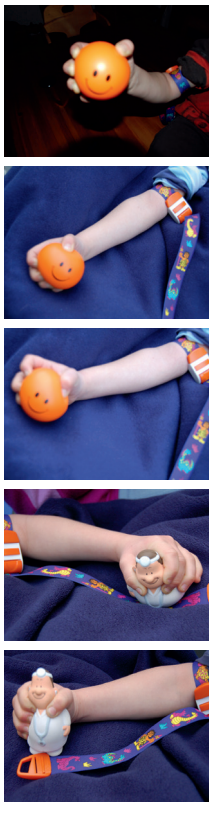
Venentraining

- Es ist notwendig, bei Kindern mit einer schweren Hämophilie frühzeitig - ab 3 Jahren - ein Venentraining zu beginnen und die Kinder spielerisch darauf vorzubereiten.
- Ein gezieltes Venentraining führt nachweislich zu einer Kräftigung der Venen, sodass diese besser punktiert werden können.
- Port-Implantationen und Hickman-Katheter können so eventuell vermieden werden.
- Ab dem 3. Lebensjahr kann man mit dem Venentraining beginnen.
- Jugendliche und Erwachsene mit schlechten Venen machen diese Übungen mit einem Handexpander anstelle des Gummiballs.

So kann man die Venen trainieren!



Hast Du schlechte Venen?
Hast Du Probleme, Dich zu stechen?

Du kennst das schon. Ein schlechter Tag: die Vene nicht getroffen! Ärgere Dich nicht. Auch erfahrenen Hämophilie-Schwestern und auch Ärzten kann das passieren. Aber oft sind es die Venen selbst, die Ursache des Misslingens sind!

Und hier kannst Du etwas ändern.
Du kannst Deine Venen trainieren.

Und das geht so:

Mit geschlossenem Stauschlauch musst Du täglich 10-mal im Wechsel mit der linken bzw. rechten Hand Übungen mit einem Gummiball durchführen:

- Den Gummiball zusammendrücken und wieder loslassen.
- Bitte nicht mehr als 10-mal pro Hand drücken – so trainierst Du optimal.
- Wenn Du diese Übungen über 3 Monate gemacht hast, werden die Venen kräftiger und Du kannst die Vene besser treffen.

So klappt das Stechen!

Das Stechen selbst erfordert eine **„saubere“ Vorbereitung.** Wasche Dir zuerst Deine Hände, dann stelle alle Sachen, die Du brauchst, griffbereit zusammen.

Zeit und Ruhe.

- Plane genügend Zeit ein.
- Am besten spritzt Du vor dem Frühstück.
- Sorge für ein ruhiges Umfeld.

Sich auf das Stechen einstellen. Denke positiv.

- Heute treffe ich die Vene auf Anhieb!
- Hat das Stechen geklappt – rede mit den Eltern und Geschwistern, um Dein Erfolgserlebnis mitzuteilen.

Sei stolz auf Dich!

- Du hast etwas geschafft, was eigentlich nur ein Arzt, die Hämophilie-Schwester und die Eltern können!

G. Giersdorf[1]; S. Jenkins[2]; A. Huth-Kühne[1]; R. Zimmermann[1]; C. Bidlingmaier[2]; K. Kurnik[2] (2010): Anleitung zum Venentraining, in: Schattauer Hämostaseologie 2010, 30 (Suppl. 1), S. 182.

[1] SRH Kurpfalzkrankenhaus, Heidelberg.
[2] Kinder- und Polikinderklinik im Dr. von Haunerschen Kinderspital, Abt. Hämostaseologie, LMU München.

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Jägerstraße 27
10117 Berlin
www.takeda.de

Hämophiliezentrum München
IHTC CCC

EXA/DE//1288 HAMI0001ALL0719