

# 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 Mislingens 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<sup>1</sup>; S. Jenkins<sup>2</sup>; A. Huth-Kühnel<sup>1</sup>; R. Zimmermann<sup>1</sup>; C. Bidlingmaier<sup>2</sup>; K. Kurnik<sup>2</sup> (2010): Anleitung zum Venentraining, in: Schattauer Hämostasologie 2010, 30 (Suppl. 1), S. 182.

<sup>1</sup>SRH Kurpfalzkrankenhaus, Heidelberg.

<sup>2</sup>Kinder- und Polikinderklinik im Dr. von Haunerschen Kinderspital, Abt. Hämostasologie, LMU München.



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

