

## Åreknuder og kompressionsstrømper

### Som behandling

Hver ottende borger i Danmark har åreknuder, som kræver behandling. Endnu flere har symptomer, men ikke alle med symptomer kræver behandling.

Af den danske befolkning er der over 100.000 mennesker, der lider af følger efter dyb årebetændelse, hvor den dybe returløbsåre (dybe vene) er aflukket. Ovennævnte lidelse kan medføre udvikling af skinnebessår, og det koster samfundet årligt over 100 millioner kroner.

### Der findes 3 typer vener (returløbsårer) på benet

- **De overfladiske vener**, som er tydelige at se med det blotte øje og som udvikler sig til åreknuder, når man har tendens til den lidelse.
- **De dybe vener**, som ligger gemt i muskulaturen, og hvorigennem størstedelen af blodet passerer bort fra foden tilbage til hjertet.
- **Forbindelsesvener** mellem de overfladiske og dybe vener, også kaldet perforanterne.

Når lægmuskulaturen aktiveres, pumpes blodet successivt tilbage via kompression af muskelmassen. Dette kaldes venemuskel-pumpen.

Hos raske personer, der har normale veneklapper, giver denne pumpefunktion et normalt tilbageløb af blodet til hjertet.

Udviklingen af åreknuder er arveligt betinget, men der er visse tilstande, som øger risikoen for udvikling af åreknuder, såfremt man har den genetiske arvmasse. Herunder hører graviditeter, som kan forværre sygdommen. Det skyldes formentlig hormonelle ændringer under graviditeten. Ligeledes ændringer i hormonbalance ved anvendelse af P-piller kan være med til at forværre symptomerne.

Siddende eller stående arbejde belaster ligeledes venesystemet og øger risikoen for udvikling af åreknuder.

Ved sygdom i venesystemet fungerer vene-klapperne dårligt, eller også er de helt ødelagte. Hermed nedsættes effekten af vene-muskelpumpen, som bliver ineffektiv, og blodets strømning gennem venerne nedsættes. Trykket stiger hermed i venerne, væsken presses ud i vævet og efterlader affaldsstoffer i underhuden.

Venesygdomme udvikler sig gradvist. Det første symptom er åreknuder, som ved svære symptomer kan give årebetændelse og dermed blodpropper i benet. Det giver på langt sigt smertefuld hævelse, og kan til sidst udvikle sig til skinnebessår.

Symptomerne starter med fornemmelse af tunge og varme ben med spændinger. Siden udvikler der sig lægkramper, hævelse af anklerne og mindre åreknuder.

Ved lette symptomer kan man udmærket behandle sygdommen med kompressionsstrømper til knæledsniveau. Forværres sygdommen yderligere, ender det med, at man må tilråde operation.

Har man siddende eller stående arbejde er det anbefalelsesværdigt at lave muskelvene-øvelser 5-10 minutter i timen for at modvirke udvikling af svære symptomer.