

## Venøse bensår

Venerne er de kar, der fører blodet tilbage til hjertet og transporterer affaldsstoffer væk fra vævet.

Der sidder nogle klapper i venerne, der sammen med musklerne i underbenet, pumper blodet tilbage.

Hvis veneklapperne ikke længere virker som de skal, vil blodet ophobes i underbenet, og over tid give anledning til et sår. Ofte vil såret opstå lige omkring anklen på indersiden af benet.

### Årsager til venøse bensår

- Blodprop i de dybe vener
- Nedsat bevægelighed
- Stående arbejde
- Overvægt
- Arvelige faktorer
- Graviditet
- Fejlfix

### Symptomer

- Hævelse og spændinger i underben (ødemer)
- Mørkfarvning af huden
- Tør/hård hud
- Eksem
- Overfladisk sår med uregelmæssige kanter
- Der er oftest kun 1 sår (varierende størrelse)
- Såret kan være smertefuldt og væske

**Obs!** Arterielt sår skal udelukkes som det første, da dette er mere alvorligt og skal behandles på anden vis

### Behandling

Kompressionsbandage er en anerkendt behandlingsmetode, der har vist sig at være effektiv i behandlingen af venøse bensår. Bandagen bidrager til at lægge pres på venerne og derved øge blodflowet tilbage til hjertet. Bandagen virker når du er fysisk aktiv.

Har du eksem i omkring såret, behandles det med en steroidcreme.

### Hvad kan du selv gøre

- Regelmæssig motion er vigtigst for at undgå hævelser i benene
- Sid/lic højt med benene
- Undgå overvægt, da det belaster kredsløbet i benene
- Undgå rygning, det gør sårhelingen dårligere
- Alsidig kost samt 1½-2L væske i døgnet

### Link

- <http://min.medicin.dk/Sygdomme/Sygdom/197#>