

Kompressionsstrümpfe im Sport



- **Wie funktionieren Kompressionsstrümpfe?**

Kompressionsstrümpfe sind medizinische Hilfsmittel, die an bestimmten Stellen des Beins einen genau definierten Druck ausüben, wobei die Venen zusammengedrückt werden. Dadurch wird der Rückfluss des herzwärts gepumpten Bluts unterstützt, das Blut kann nicht mehr im Bein „versacken“.

Häufig werden Kompressionsstrümpfe mit Stützstrümpfen verwechselt, die jedoch keine medizinisch nachgewiesene Wirkung haben.

- **Sind Kompressionsstrümpfe nicht unbequem/einengend beim Sport?**

Ein hoher Microfaser-Anteil (z. B. VenoTrain® micro) sorgt dafür, dass die Kompressionsstrümpfe äußerst atmungsaktiv sind und sich daher angenehm tragen lassen. Genauso wichtig ist die exakte Passform – das enge Anliegen des Strumpfs auf der Haut – ohne dass sich beispielsweise Falten bilden. Dazu muss jedes Bein individuell genau vermessen werden. Das geht heute am besten digital mit dem von Bauerfeind entwickelten Image 3D Messsystem, das genauere, reproduzierbare Messdaten als die Handmessung ermöglicht.

- **Was bringt das Tragen von Kompressionsstrümpfen vor einem Wettkampf?**

Lange Autofahrten oder Flüge zu den Wettkampforten führen häufig dazu, dass sich Wasser im Bindegewebe der Beine einlagert. Das müsste kurz vor dem Wettkampf durch zusätzliche Trainingseinheiten wieder abgebaut werden, mit einem leistungshemmenden Nebeneffekt: Der Körper könnte im Wettkampf selbst schneller austrocknen. Kompressionsstrümpfe können also für einen frischeren Wettkampf-Start sorgen.

- **Wie wirken Kompressionsstrümpfe während des Wettkampfes?**

Bei großer sportlicher Belastung wird der Körper circa 20-fach schneller durchblutet, d. h. 20-mal mehr

Blut fließt durch die Beine, während sich unter anderem die venösen Gefäße weiten. Durch die größere Menge Blut können die Beine mit der Zeit „schwer“ werden – ein Effekt, der besonders Langstreckenläufer rascher ermüden lässt. Kompressionsstrümpfe bauen von außen Druck auf die Gefäße auf und wirken so dem Blutstau in den Venen entgegen. Dadurch können beispielsweise kurze Wettkampfpausen oder Zeiten direkt nach einem sportlichen Wettkampf besser zur Erholung genutzt werden. Ein weiterer Vorteil von Kompressionsstrümpfen: Durch den verbesserten Rückfluss kann sauerstoffarmes „verbrauchtes“ Blut sowie produziertes Laktat schneller aus den Venen abtransportiert werden. Viele Ausdauersportler haben durch Kompressionsstrümpfe auch das Gefühl, dass sich der Abdruck beim Laufen verbessert bzw. der Muskel besser „vorgespannt“ wird. Zugleich kann durch Kompressionsstrümpfe das Risiko für Muskelverletzungen gesenkt werden.

- **Neun von zehn Deutschen haben Venenprobleme, das heißt, auch Sportler können davon betroffen sein. Inwieweit können Sportler, die schon Krampfadern haben, von Kompressionsstrümpfen profitieren?**

Eine Studie der Universität Tübingen bei Radfahrern und Läufern mit Krampfaderleiden ergab, dass sich die maximale Leistung mit Kompressionsstrümpfen zwar nicht verbesserte, aber unter anderem die Beschwerden (z. B. müde, schwere Beine) deutlich abnahmen: Die Probanden waren insgesamt zufrieden mit der Wirkung der Strümpfe (VenoTrain®). Nach Abschluss der Studie erneut nach ihrer Zufriedenheit befragt, gaben sie sogar eine mäßige Steigerung der Leistungsfähigkeit an.

Passgenaue Kompressionsstrümpfe mit Image 3D

Eine moderne Methode, die besonders genau ist und darüber hinaus weitere Vorteile für den Betroffenen bietet, ist die digitale Beinvermessung. Image 3D zeichnet sich durch eine einfache und berührungslose Messtechnik aus, wobei jedes Bein aus verschiedenen Positionen digital erfasst wird. Anhand der Aufnahmen errechnet der PC ein dreidimensionales Bild und liefert somit eine exakte Datengrundlage für das Bestellen der passenden Kompressionsstrümpfe. Das Risiko für Messfehler ist beim Image 3D-System gegenüber der Handmessung deutlich geringer. Das Resultat sind passgenaue Kompressionsstrümpfe, die weder einschnüren noch rutschen.

Statements von Spitzensportlern

„Gerade nach einem Langstreckenlauf hatte ich oft geschwollene und schmerzende Beine. Seitdem ich Kompressionsstrümpfe trage, ist das deutlich besser geworden. Sie ermöglichen zudem einen festeren und dadurch schnelleren Abdruck beim Laufen – überhaupt empfinde ich eine leistungssteigernde Wirkung. Deshalb trage ich sie im Training wie im Wettkampf.“

Sabrina Mockenhaupt, Deutschlands erfolgreichste Langstreckenläuferin

„Die Spielerinnen tragen die Strümpfe im Training und im Wettkampf und sind sehr zufrieden.“

Dorle Gassert, Teammanagerin der Damen Hockey-Nationalmannschaft, Europameister 2007