



Venentraining –
einfach gemacht

Biotherapies for Life™

CSL Behring

Du weißt, dass du eine Krankheit hast, die Hämophilie heißt. Dann weißt du sicherlich auch, dass dir ein Faktor im Blut fehlt oder nicht gut funktioniert. Daher bekommst du diesen Faktor direkt ins Blut gespritzt. Du hast vielleicht schon oft beobachtet, wie der Arzt oder deine Eltern dir den Faktor spritzen.

Du kannst lernen, dir selbst den Faktor zu spritzen. Dabei kann es auch sein, dass du manchmal Probleme hast, die Venen zu finden.

Das kannst du ändern. Trainiere deine Venen täglich!

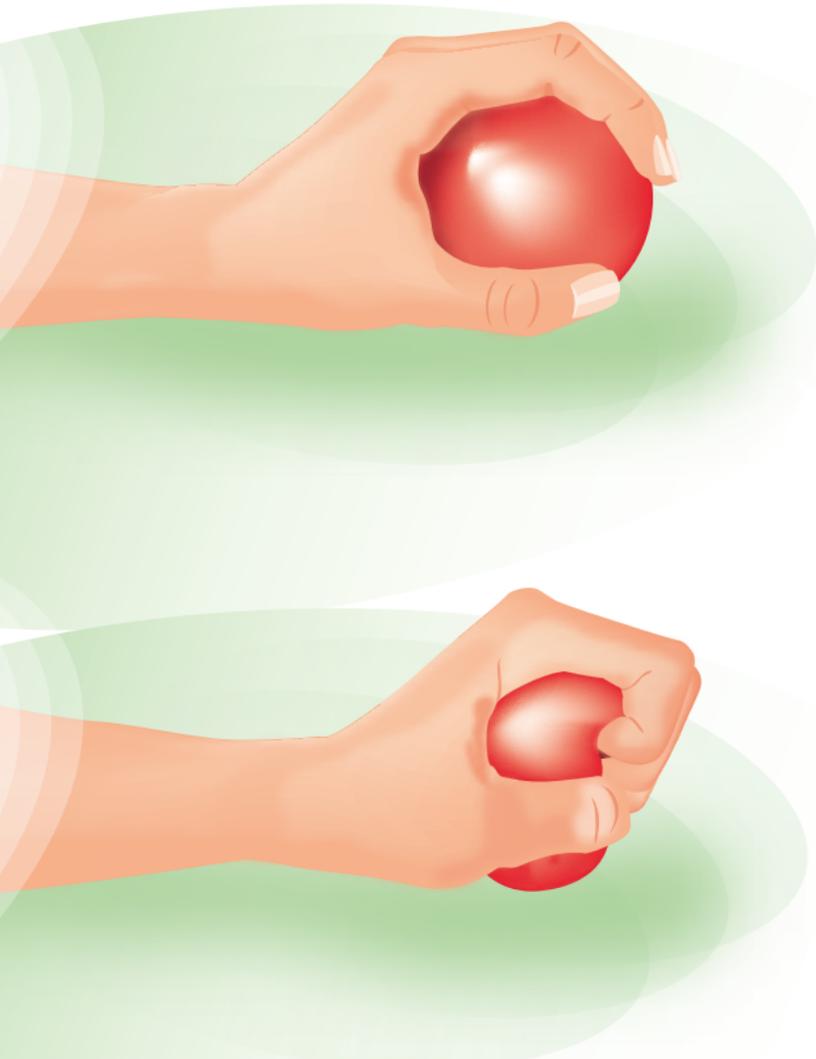
Vor dem Training

Hier findest du einige Tipps zum Venentraining. Probiere einfach mal verschiedene Übungen aus.



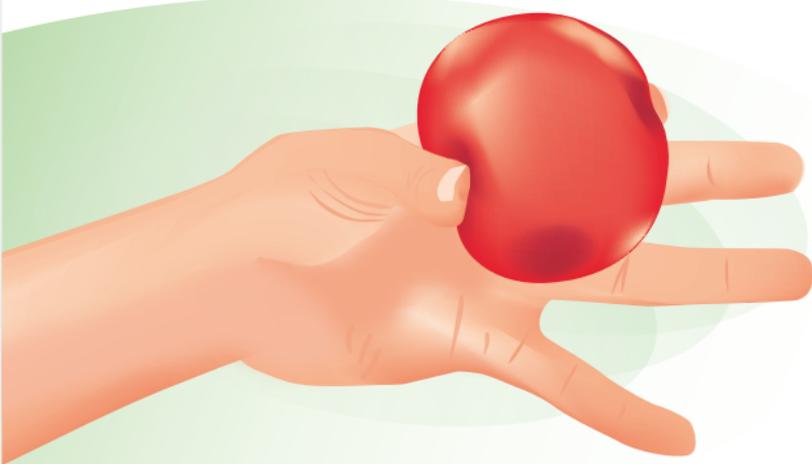
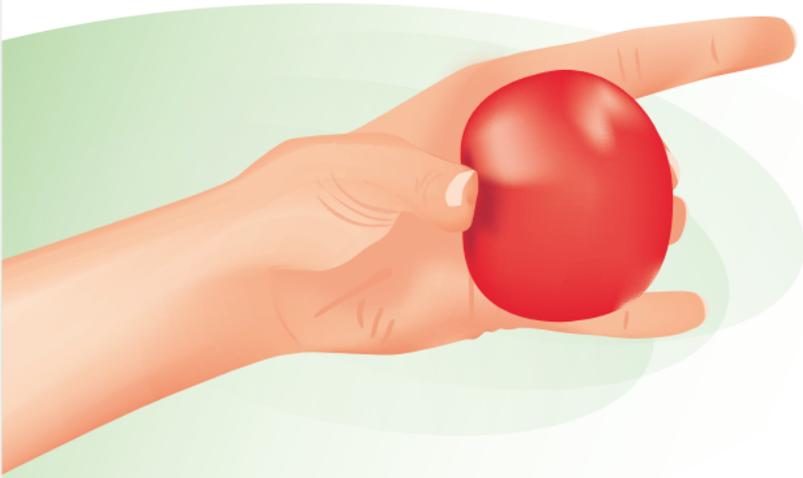
- Zuerst musst du den Stauschlauch anlegen und leicht anziehen. Die Übungen solltest du mit **leicht** geschlossenem Stauschlauch an beiden Armen im Wechsel durchführen.
- **Für alle Übungen gilt:** Überlaste dich nicht. Trainiere nur solange bis eine angenehme Ermüdung eintritt.

Übung 1



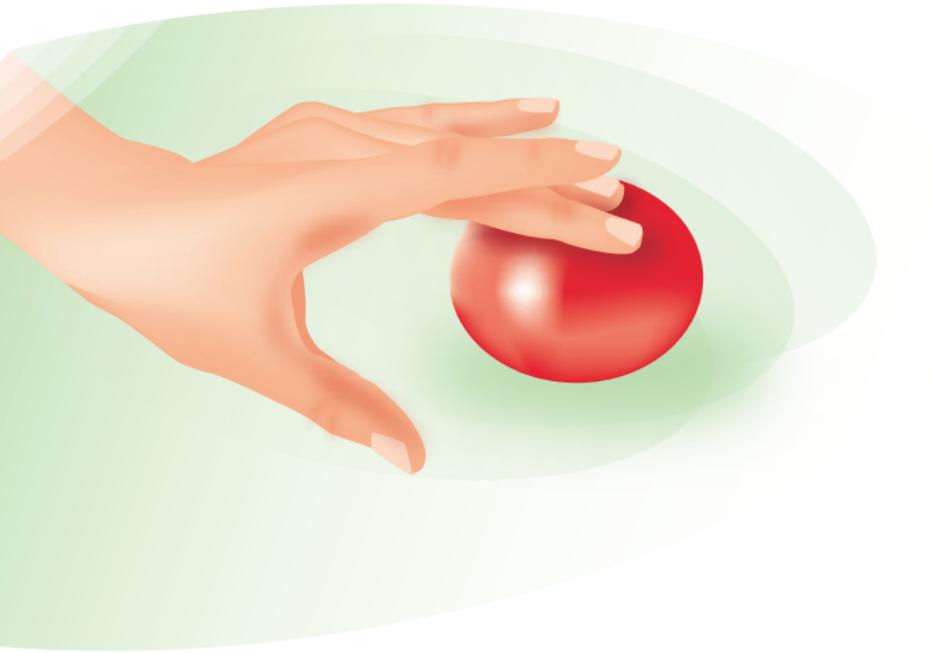
- Den Softball in die Hand nehmen, mit der ganzen Hand langsam zusammendrücken und wieder loslassen. Wiederhole diese Übung zehnmal mit der rechten und anschließend zehnmal mit der linken Hand.

Übung 2



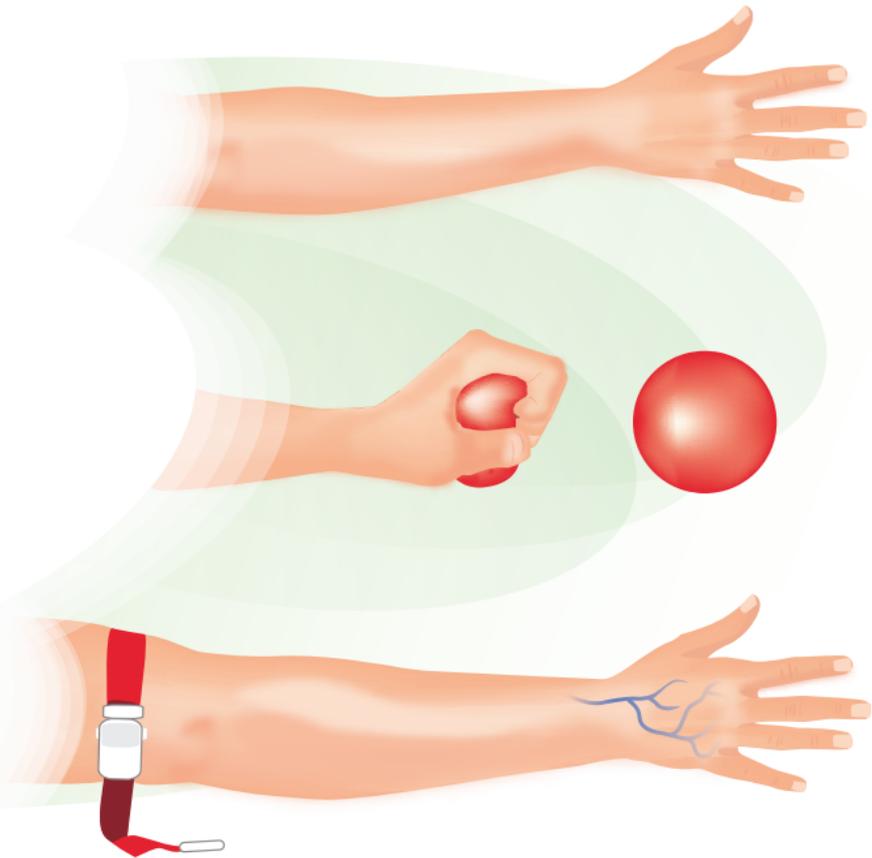
- Den Softball in die Hand nehmen und mit verschiedenen Fingern zusammendrücken, z. B. zuerst mit zwei Fingern und dem Daumen, anschließend mit einem Finger und dem Daumen. Nachdem du zehnmal mit verschiedenen Fingern der rechten Hand den Softball zusammengerückt hast, wiederhole diese Übung zehnmal mit der linken Hand.

Übung 3



- Für diese Übung brauchst du einen Tisch. Hier kannst du den Softball erst mit der ganzen Hand und anschließend mit einem oder mehreren Fingern auf die feste Unterlage drücken. Nach dem zehnten Zusammendrücken des Softballes wechsele die Hand und wiederhole die Übung mit der anderen Hand.

Regelmäßiges Venentraining ist wichtig



Das tägliche Venentraining ist sehr wichtig. Das findest du am Anfang wahrscheinlich lästig, aber du gewöhnst dich schnell dran. Es gibt, wie Du siehst, verschiedene Übungen beim Venentraining. Am besten wechselst du alle paar Tage die Übungen. Du kannst deine Venen trainieren, wann du willst und wo du willst. Auch zwischendurch am Schreibtisch oder vor dem Fernseher.

Durch dieses regelmäßige Training erreichst du eine deutliche Verbesserung deiner Venen, sie werden kräftiger und du kannst sie besser treffen.

Erwarte jedoch nicht, dass nach wenigen Tagen eine Veränderung erkennbar ist. Das Venentraining sollte über mehrere Monate regelmäßig durchgeführt werden. Nach 2-3 Monaten wirst du es merken. Es wird dir leichter fallen, die Vene zu treffen.

Das Ergebnis des Venentrainings wird dich überzeugen. Du wirst dadurch immer öfter erfolgreich den Faktor selber spritzen können. Es ist doch ein gutes Gefühl, wenn man es selber kann!

Falls du Fragen hast, kannst du auch immer deinen Arzt oder die Hämophilieassistentin im Hämophiliezentrum fragen.

Weitere Informationen findest du unter www.haemophilie-experte.de

Schau doch auch in die Broschüre „**Venenpflege – leicht gemacht**“ rein.



Deutschland
CSL Behring GmbH
Philipp-Reis-Straße 2
65795 Hattersheim
Telefon +49 69 305 84437
Fax +49 69 305 17129
medwiss@cslbehring.com
www.cslbehring.de

Schweiz
CSL Behring AG
Wankdorfstrasse 10
CH-3000 Bern 22
Gratis-Telefon 0800 55 14 15
Telefon +41 31 344 4444
Fax +41 31 344 2600
www.cslbehring.ch

Österreich
CSL Behring GmbH
Altmannsdorfer Straße 104
A-1121 Wien
Telefon +43 1 80101 2464
Fax +43 1 80101 2810
www.cslbehring.at

319817 (1,5), Januar 13