

Kompressionsstrümpfe im Sport

- **Wie funktionieren Kompressionsstrümpfe?**

Kompressionsstrümpfe sind medizinische Hilfsmittel, die an bestimmten Stellen des Beines einen genau definierten Druck ausüben, wodurch die Venen zusammengedrückt werden. So wird der Rückfluss des herzwärts gepumpten Blutes unterstützt. Das Blut kann nicht mehr im Bein „versacken“. Kompressionsstrümpfe haben im Gegensatz zu Stützstrümpfen eine medizinisch nachgewiesene Wirkung.

- **Sind Kompressionsstrümpfe nicht unbequem oder störend beim Sport?**

Ein hoher Microfaser-Anteil, wie z. B. beim Kompressionsstrumpf VenoTrain® micro, sorgt dafür, dass die Strümpfe äußerst atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend 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 genau vermessen werden. Das geht heute am besten digital mit dem von Bauerfeind entwickelten Image 3D Messsystem. Es ermöglicht präzisere Messdaten als die Vermessung per Hand mit einem Maßband.



- **Wie funktionieren Kompressionsstrümpfe?**

Kompressionsstrümpfe sind medizinische Hilfsmittel, die an bestimmten Stellen des Beines einen genau definierten Druck ausüben, wodurch die Venen zusammengedrückt werden. So wird der Rückfluss des herzwärts gepumpten Blutes unterstützt. Das Blut kann nicht mehr im Bein „versacken“. Kompressionsstrümpfe haben im Gegensatz zu Stützstrümpfen eine medizinisch nachgewiesene Wirkung.

- **Sind Kompressionsstrümpfe nicht unbequem oder störend beim Sport?**

Ein hoher Microfaser-Anteil, wie z. B. beim Kompressionsstrumpf VenoTrain® micro, sorgt dafür, dass die Strümpfe äußerst atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend 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 genau vermessen werden. Das geht heute am besten digital mit dem von Bauerfeind entwickelten Image 3D Messsystem. Es ermöglicht präzisere Messdaten als die Vermessung per Hand mit einem Maßband.

- **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. Dieses müsste kurz vor dem Wettkampf durch zusätzliche Trainingseinheiten wieder aus den Beinen abtransportiert werden, um auf den optimalen leistungsphysiologischen Normalzustand zu kommen. Kompressionsstrümpfe wirken den Wassereinlagerungen entgegen und können so vor dem Wettkampf für frischere Beine sorgen.

Passgenaue Kompressionsstrümpfe mit Image 3D

Damit Kompressionsstrümpfe richtig sitzen und wirken, werden die Beine vorher von geschulten Sanitätshaus-Mitarbeitern vermessen. Eine besonders genaue Methode ist die digitale Beinvermessung mit Image 3D. Die Technologie zeichnet sich durch eine einfache und berührungslose Messung aus, wobei jedes Bein aus verschiedenen Positionen digital erfasst wird. Anhand der Aufnahmen errechnet der PC ein dreidimensionales Bild und liefert eine exakte Datengrundlage für das Bestellen passender Kompressionsstrümpfe. Das Risiko für Messfehler ist gegenüber der Handmessung deutlich geringer. Das Resultat sind passgenaue Kompressionsstrümpfe, die weder einschnüren noch rutschen.

Statements von Spitzensportlern

„Meiner Meinung nach sind Kompressionsstrümpfe bei Läufern stark im Kommen. Ich trage die Kompressionsstrümpfe nicht nur bei meinen kurzen Treppenläufen, sondern auch bei Straßen- oder Bergläufen und im Training. Durch die leichte Kompression auf die Wade fühlt es sich an, als ob die Beine nur eines wollen, nämlich laufen.“

Thomas Dold, Europas erfolgreichster Treppenläufer, dreimaliger Gewinner des Empire State Building Run Ups

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

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