

# Venepumper



**BIRTHE  
BONDE  
KLINIKKEN**

Specialklinik for fysioterapi

- Telefon: 23 83 34 65
- [www.birthebonde.dk](http://www.birthebonde.dk)

## Venepumpen

Hjertet pumper blodet ud i hele kroppen gennem blodkarene, der efterhånden deler sig i finere og finere grene. I de allerfineste forgreninger afgiver blodet ilt og næringsstoffer til legemets celler og optager affaldsstoffer fra cellernes stofskifte. Derefter samler de fine forgreninger sig igen til større kar, vener, hvorigennem blodet føres tilbage til hjertet og rensningsprocesserne i lungerne og nyrerne. Det er de kræfter, der sørger for dette returløb, der kaldes venepumpen.

En meget vigtig del af venepumpen er vores muskler. Når de spændes og afslappes, presser de blodet frem gennem venerne og fremmer hermed blodcirkulationen.

Et andet vigtig led i venepumpen er mellemgulvet. Mellemgulvet er en tynd muskel, der adskiller lungerne fra bugindholdet. Den sidder fast på alle de nederste ribben som et hvælvet stempel inde i kroppen.

---

Når mellemgulvet arbejder (trækker sig sammen) går stemplet ned og vi laver en dyb vejrtrækning. Disse dybe vejrtrækninger sørger for, at bughulens store vener tømmes, da de er hæftet til samt passere igennem mellemgulvet.

En væsentlig hindring for et godt tilbageløb er tyngdekraften. Blodet i benene skal løbe opad, og hæmmes i dette af tyngdekraftens træk nedad i bughulens organer. Dette bevirker et forøget tryk i bækkenet.

*Dette tryk i bækkenet kan sammen med tyngdekraften og for stramt tøj eller bugmuskler bevirke, at venerne i underlivet ikke tømmes godt nok.*

Underlivsorganerne er lejret ind i venekar. Der findes ikke et andet sted på kroppen, hvor der er så mange vener som i underlivet. Man kan føle tyngdefornemmelse, spænden og ømhed/smerter i underlivet, når disse kar står for fyldte. Underlivet kan "hæve" op og man kan få en udspiling af maven, hæmorider og hævede ben.

---

Irriterede led har et for højt venetryk. Derfor kan et dårligt tilbageløb af blodet i bækkenet bevirke, at bækkenleddene gør ondt.

Man kan også styre sine muskler bedre, når venetrykket er normalt.

Øvelserne inde i denne folder vil forbedre eller vedligeholde blodets returløb ved at modarbejde de forhold, der kan være en hindring for returløbet.

De skal laves mindst en gang daglig eller når smerterne er værst. Det er bedst, at lave dem om eftermiddagen eller om aftenen, da har tyngdekraften nået at påvirke kroppen.

---

**Birthe Bonde**

**Specialist i musculoskeletal fysioterapi, uroterapeut og sexolog( aut.NACS)**

## VENEPUMPEØVELSER



**1.** Lig på ryggen med bøjede ben - træk vejret helt ned i maven. Pust langsomt ud igen. Gentag 3-5 gange.



**2.** Løft det ene ben op - vip med fodledet - prøv om du kan trykke på bagsiden af benet med hænderne, hver gang du vipper. Gentag 10-15 vip med hvert fodled.



**3.** Løft enden op, vip med den - enten op og ned eller fra side til side, nogle gange. Gentag 5 gange.



**4.** Pust al luften ud og "skvulp" med maven nogle gange.



**5.** Bøj benet op til maven - stræk benet op i luften og sænk det strakt ned. Gentag 6-10 gange med samme ben - skift ben og gør det samme med det andet ben.



**6.** Stå på alle fire - bøj benet op mod maven - stræk benet bagud og sænk det strakt ned. Gentag 6-10 gange med det samme ben - skift ben og gør det samme med det andet ben.



**7.** Læg dig på albuerne, "skvulp" evt. med maven og lig sådan i 1/2 minut.