

# Blickpunkt Venenthrombose.

Patienteninformation zur  
Verhinderung und Therapie von Thrombosen

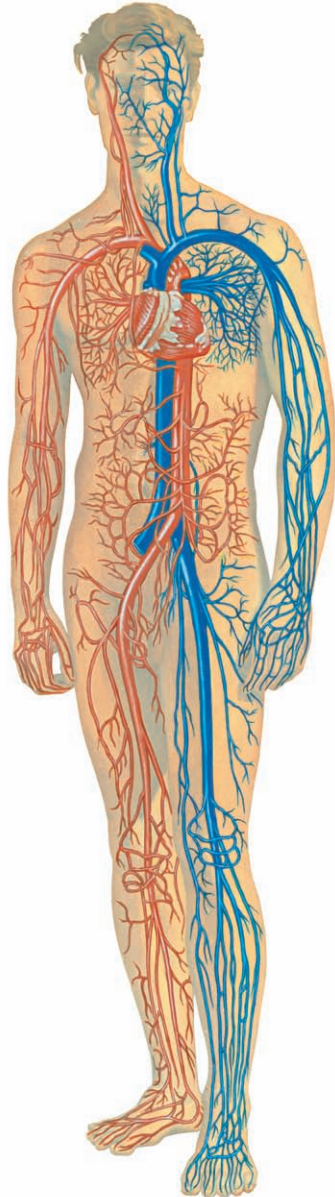


## Ihre persönlichen Risikofaktoren

Fragen Sie Ihren Arzt. Er informiert Sie gern über Ihre persönlichen Risikofaktoren und sagt Ihnen, wie Sie einer Thrombose aktiv vorbeugen können.

(bitte vom Arzt angeben lassen)

- Alter > 50 Jahre
- Flüssigkeitsmangel
- Starkes Übergewicht
- Krebserkrankung
- Immobilität (Liegen, langes Sitzen, Gips-Verband)
- Geschlecht (Frauen sind häufiger betroffen)
- Hormonelle Einflüsse (z. B. Pille oder Hormonersatztherapien)
- Gehäuftes Vorkommen von Thrombosen in der Familie
- Bereits aufgetretene Thrombosen in der Vergangenheit
- Herzinsuffizienz
- Angeborene oder erworbene Blutgerinnungsstörung
  
- Größere operative Eingriffe
- Knochenbrüche an Bein und Becken
- Schwere Erkrankungen mit Bettruhe
- Schwere Verletzungen nach Unfall



## Was ist eigentlich eine Thrombose?

Der Begriff „Thrombose“ kommt aus dem Griechischen „thrombosis“ und bedeutet Blutgerinnung. Diese steuert ein gesunder Körper ganz automatisch: Wann immer man sich verletzt, bildet sich ein Blutgerinnsel, das die Wunde verschließt und die Blutung stillt.

Normalerweise löst unser Körper dieses Gerinnsel auch wieder auf. Bei einer Thrombose jedoch kommt es zum teilweisen oder kompletten Gefäßverschluss. Das Blut kann nicht mehr fließen, es staut sich – etwa in den Beinen – und wichtige Organe werden nicht mehr versorgt. Am häufigsten von Thrombosen betroffen sind die tiefen Venen in Unter- oder Oberschenkeln bzw. im Beckenbereich.

## Warum sind Thrombosen gefährlich?

Eine gefürchtete Komplikation der Thrombose ist die Lungenembolie. Dabei löst sich ein Blutgerinnsel, wird durch den Körper geschwemmt und verstopft den Weg zu einem lebenswichtigen Organ, der Lunge. An einer Lungenembolie sterben allein in Deutschland etwa 40.000 Menschen im Jahr. Die Gefahr ist also nicht zu unterschätzen.

## Wie kann man Risiken erkennen und vermeiden?

In dieser Broschüre beantworten wir Ihnen die wichtigsten Fragen zum Thema Thrombose. Wir klären Sie über die unterschiedlichen Risiken auf, die diese Gefäßkrankheit begünstigen können. Und wir zeigen Ihnen, was Sie vorbeugend für Ihre Gesundheit tun können.

## Welche Risikofaktoren begünstigen das Auftreten von Thrombosen?

Frauen sind stärker als Männer gefährdet, an einer Thrombose zu erkranken. Grund sind die weiblichen Hormone. Durch Einnahme der Pille wächst das Thromboserisiko zusätzlich.

Allgemein steigt im Alter die Thrombosegefahr. Weitere Risikofaktoren sind:

- Krampfadern, da diese zur Verlangsamung des Blutstroms führen
- Übergewicht
- Flüssigkeitsmangel
- Bewegungsmangel
- Schwangerschaft, auch zurückliegende Schwangerschaften
- Zurückliegende oder akute Krebserkrankungen
- Einnahme bestimmter Medikamente, etwa Cortison
- Vorerkrankungen der Venen
- Ruhigstellung durch Gipsverband
- Operationen

## Wie kann ich einer Thrombose vorbeugen?

Die wichtigste Vorbeugung ist Bewegung. Denn die Muskeltätigkeit der Beine unterstützt den Rückfluss des Blutes in unseren Venen. Darum gilt heute etwa nach Operationen, dass die Patienten so früh und so oft wie möglich aufstehen und herumgehen sollen. Außerdem ist es wichtig, ausreichend zu trinken, mindestens 2 Liter täglich.

Bei Krampfadern, Beinvenenthrombosen und anderen venösen Erkrankungen werden oftmals Kompressionsstrümpfe verordnet, die individuell angepasst werden. Sie halten durch mechanischen Druck von außen den Blutfluss in den Venen in Gang.

Wenn der Arzt Ihnen Kompressionsstrümpfe verschreibt, sollten Sie diese unbedingt auch tragen – zu Ihrem eigenen Nutzen. Kompressionsstrümpfe sind heute kaum noch von normalen Strümpfen zu unterscheiden. Es gibt keinen Grund, etwa aus modischen Überlegungen darauf zu verzichten.

## Wie erkenne ich eine beginnende Thrombose?

Es gibt wenige verlässliche Hinweise, die eindeutig auf eine Thrombose hindeuten. Oftmals gibt es gar keine Alarmzeichen. Bei den folgenden Symptomen sollten Sie jedoch in jedem Fall Ihren Arzt aufsuchen:

- Schwellung und Wärmegefühl – vor allem an den Beinen
- Auffallend glänzende, gespannte Haut an den betroffenen Stellen
- Druckschmerz an Bein oder Fußsohle
- Schmerzen an der Wade (ähnlich einem Muskelkater)
- Wadenschmerzen beim Strecken des Fußes
- Zunahme dieser Schmerzen beim Stehen und Gehen, Abnahme beim Liegen
- Sichtbares Abzeichnen der Venen an der Hautoberfläche



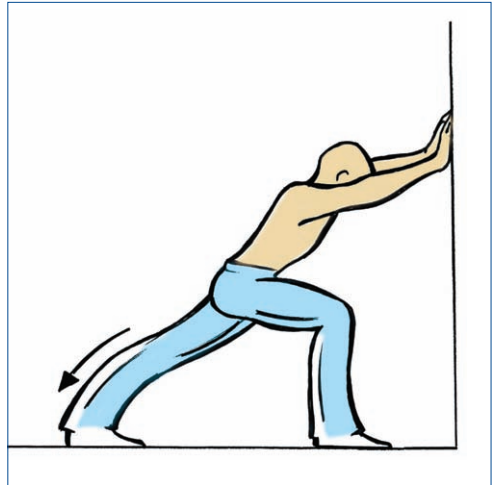
## **Werden Sie aktiv: Übungen zur Thromboseprophylaxe**

Venengymnastik beugt Thrombosen vor, entlastet u. a. geschwollene Beine, beschleunigt den Blutfluss im Venensystem, verbessert die Beweglichkeit der Sprunggelenke, kräftigt Ihre Wadenmuskulatur und unterstützt die Funktion der Wadenmuskelpumpe.

Unsere Übungen kann jeder leicht nachmachen. Am besten mehrmals täglich.

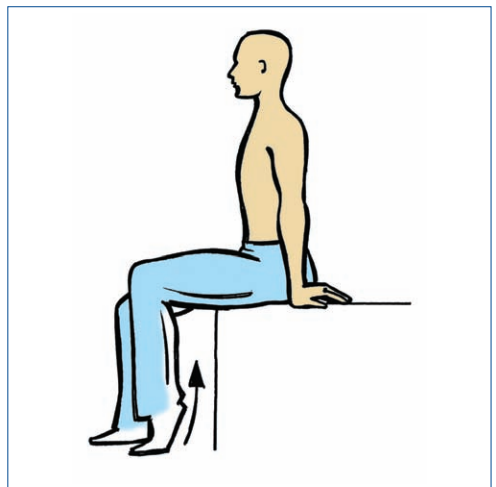
## Übung zum Aufwärmen

- Im Ausfallschritt und mit gestreckten Armen an eine Wand stützen
- Das vordere Bein beugen, das hintere Bein bleibt gestreckt, die Fußsohlen bleiben am Boden
- Die Wade einige Sekunden dehnen, bis Sie ein Ziehen spüren
- Das Bein wechseln und erneut mit der Übung beginnen



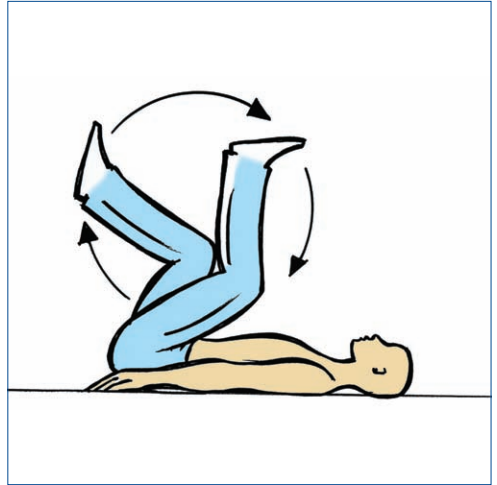
## Übungen im Sitzen

1. Wadenpumpe: Knie anwinkeln, Füße aufstellen, abwechselnd linke und rechte Ferse anziehen und wieder strecken
2. Beide Füße gemeinsam strecken und beugen
3. Beide Füße kreisen, rechtsherum und linksherum
4. Zehen abwechselnd einkrallen und strecken



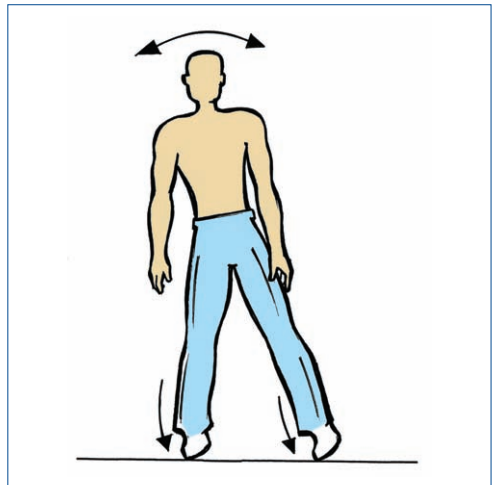
## Übungen im Liegen

1. „Radfahren“. Flach auf den Rücken legen, Beine anheben und radeln. Mit dieser Übung erzielen Sie die höchste Zunahme der Strömungsgeschwindigkeit des Blutes in den Venen.
2. Beim Üben im Bett mit festem Fußteil: Füße abwechselnd strecken und anziehen. Füße dabei fest gegen das Fußteil stemmen, um den richtigen Fußsohlen- druck zu erzeugen. Knie sind durchgedrückt.



## Übungen im Stehen

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine leicht gespreizt. Nun mit dem Oberkörper hin und herpendeln, sodass Sie den Druck auf den Fußinnen- bzw. Fußaußenkanten spüren.
2. Fußwippe: Gehen Sie abwechselnd auf die Zehenspitzen und stellen Sie sich dann auf die Fersen und heben Sie die Zehenspitzen. Wer unsicher ist, kann sich an einer Stuhllehne festhalten.



## Fit durch den Alltag: 10 nützliche Tipps

1. Achten Sie auf einen aufrechten Sitz. Die Beine nicht übereinanderschlagen, nicht baumeln lassen, Füße nicht unter dem Stuhl kreuzen.
2. Öfter mal die Beine hochlegen. Vor allem nach langem Stehen oder Sitzen. Dadurch fließt das Blut leichter zum Herzen, Stauungen gehen zurück.
3. Beim Duschen die Waden in kreisenden Bewegungen mit kaltem Wasser abbrausen. Das beseitigt Schwellungen und gibt frischen Schwung.
4. Verdauungsprobleme und zu hohes Gewicht belasten Ihre Venen. Ernähren Sie sich gesund, ausgewogen und ballaststoffreich und achten Sie auf Ihre Figur.
5. Zu viel Wärme dehnt die Gefäße aus und begünstigt Schwellungen und Schmerzen in den Beinen. Also im Sommer lieber im Schatten bleiben.
6. Saunafans müssen nicht auf ihr Vergnügen verzichten. Nur für Patienten mit einer tiefen Thrombose ist die Sauna tabu. Fragen Sie am besten Ihren Arzt, ob Sauna für Sie empfehlenswert ist. Wichtig ist, dass die Beine während des Saunaganges und im Ruheraum hochgelagert und danach kalt abgeduscht werden.
7. Treiben Sie regelmäßig Sport. Besonders geeignet sind Radfahren, Schwimmen, Walking, Wandern, Golf, Tanzen, Wassergymnastik und Skilanglauf.
8. Wenn Sie tagsüber sitzen: Zwischendurch immer wieder aufstehen und bewegen: Fußkreisen, Fußwippen oder zwischen Fersen- und Ballenstand wechseln.
9. So oft es geht, flache und bequeme Schuhe wählen. Hohe Absätze begünstigen Stauungen in den Beinen.
10. Morgens oder nach längerem Sitzen zuerst einige Male die Knie extrem anbeugen – und erst dann aufstehen.

## Medizinische Thromboseprophylaxe

Nach größeren Operationen oder bei internistischen Erkrankungen gehört es zum medizinischen Alltag: Der Patient erhält ein Medikament zur Thromboseprophylaxe. Solche Präparate „verdünnen“ das Blut und senken somit entscheidend die Gefahr einer Thrombose. Gerade nach einer Operation sind körperliche Beweglichkeit und Blutfluss oft eingeschränkt. Damit steigt das Risiko eines Gefäßverschlusses.

Antithrombotika sind heute zuverlässig und sehr gut verträglich. Sie werden in der Regel einmal täglich verabreicht. Sie können dafür Ihren Arzt aufsuchen oder die Dosis selbst injizieren. Die Fertigspritzen sind sicher und einfach in der Anwendung und ebenso leicht zu entsorgen. Fragen Sie Ihren Arzt. Er erklärt Ihnen die Handhabung.



## Bei Verdacht auf eine Thrombose: Wie werde ich beim Arzt untersucht?

Ihr Arzt wird Sie genau nach Ihren Beschwerden und nach Ihren Risikofaktoren fragen. Um endgültig zu klären, ob eine Thrombose vorliegt, ist jedoch eine genauere Untersuchung notwendig. Es gibt zwei Möglichkeiten:

### Ultraschall-Untersuchung (Sonografie)

Die Ultraschall-Methode ist für den Patienten schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen. Allein deshalb wird sie in vielen Bereichen der Medizin eingesetzt. Ultraschall erlaubt dem Arzt eine genaue Untersuchung des Gewebes und damit eine Diagnose, ob der Blutfluss in den Venen unverändert abläuft oder ob ein Gefäßverschluss vorliegt.

### Röntgen-Untersuchung

In manchen Fällen reicht eine Ultraschall-Untersuchung nicht aus, um den Blutfluss in den Gefäßen umfassend darzustellen. Hier kann eine Röntgen-Untersuchung Aufschluss bringen. Oftmals wird dem Patienten vorab ein sogenanntes Kontrastmittel gespritzt. So ist das entsprechende Gefäß im anschließenden Röntgenbild zu sehen.



## Wie wird eine Thrombose behandelt?

Sobald Ihr Arzt bei Ihnen eine Thrombose festgestellt hat, beginnt er mit der Therapie. Diese besteht in der Regel aus einer Kompressions-Therapie („Thrombosestrümpfe“), die die Symptome der Thrombose lindern und Spätfolgen („Postthrombotisches Syndrom“) erheblich reduzieren können.

Zudem wird Ihr Arzt Ihnen zu Beginn der Therapie ein blutverdünnendes Medikament verschreiben – ein sogenanntes Antithrombotikum. Ein solches Präparat wird in den meisten Fällen nur einmal täglich injiziert. Antithrombotika sind heute gut verträglich und in einfach anzuwendenden Fertigspritzen erhältlich. Zur längerfristigen Therapie wird dann in der Regel auf Tabletten umgestellt.

Je nach Schwere der Thrombose und Begleiterkrankungen werden Sie ambulant oder stationär im Krankenhaus behandelt. Sie können Ihren Arzt aufsuchen oder die verordnete Dosis nach ärztlicher Anleitung auch ohne Weiteres selbst injizieren. Die Fertigspritzen sind sicher und einfach in der Anwendung und ebenso leicht zu entsorgen. Fragen Sie Ihren Arzt. Er erklärt Ihnen die Handhabung.



## Welche Prognose hat man nach einer Therapie?

Wird eine Thrombose nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann dies Spätfolgen haben. Werden bestimmte Strukturen („Venenklappen“) innerhalb der Vene zerstört, kann es zu Rückstau und chronischen Schwellungen sowie schlecht abheilenden Wunden an Unterschenkel und Fuß kommen („Postthrombotisches Syndrom“).

Die meisten Thrombosen heilen nach frühzeitiger Diagnose und gezielter Therapie jedoch vollständig aus. Wer allerdings einmal von einer Thrombose betroffen war, trägt ein höheres Risiko, erneut zu erkranken. Sie können selbst aktiv vorbeugen. Beherzigen Sie im Alltag ein paar einfache Tipps:

- Öfter mal die Beine hochlegen. Vor allem nach langem Stehen oder Sitzen. Dadurch fließt das Blut leichter zum Herzen, Stauungen gehen zurück.
- Treiben Sie regelmäßig Sport. Besonders geeignet sind Radfahren, Schwimmen, Walking, Wandern, Golf, Tanzen, Wassergymnastik und Skilanglauf.
- Wenn Sie tagsüber sitzen: Zwischendurch immer wieder aufstehen und bewegen: Fußkreisen, Fußwippen oder zwischen Fersen- und Ballenstand wechseln.
- Verdauungsprobleme und zu hohes Gewicht belasten Ihre Venen. Ernähren Sie sich gesund, ausgewogen und ballaststoffreich und achten Sie auf Ihre Figur.

## 10 wertvolle Ratschläge:

**So können Sie die Therapie Ihres Arztes aktiv unterstützen.**

1. Befolgen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes und nehmen Sie verordnete Medikamente wie verschrieben ein.
2. Falls Sie Ihr Medikament einmal vergessen haben, fragen Sie Ihren Arzt. Verdoppeln Sie nicht einfach selbstständig am nächsten Tag die Dosis.
3. Fragen Sie Ihren Arzt für die Dauer der Behandlung nach Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten (z. B. Schmerz- oder Beruhigungsmitteln).
4. Stehen Sie auf, sobald Ihr Arzt es Ihnen erlaubt. Dies kann auch sofort sein.
5. Tragen Sie in jedem Fall die verordneten Thrombose-Strümpfe.
6. Gehen Sie regelmäßig zu den Kontroll-Untersuchungen.
7. Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.
8. Nehmen Sie im Falle einer Schwangerschaft sofort Kontakt mit Ihrem Arzt auf.
9. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sauna oder lange Flugreisen für Sie ratsam sind. Hitze und der Druck im Inneren eines Flugzeugs belasten den Blutfluss in den Venen.
10. Alkohol ist für die Dauer der Behandlung tabu. Auch nach der Heilung sollten Sie als Thrombose-Patient Alkohol nur in geringen Mengen genießen.

## Wie wird die Injektion richtig durchgeführt?



Entfernen Sie den Nadelschutz, indem Sie diesen zuerst drehen und dann gerade von der Spritze weg abziehen. Die Luftblase nicht aus der Spritze entfernen.



Bilden Sie eine Hautwulst. Führen Sie die Injektionsnadel in ihrer ganzen Länge senkrecht in die Hautwulst ein.



Spritzen Sie den gesamten Spritzeninhalt, indem Sie den Stempel vollständig herunterdrücken.



Beim Loslassen des Stempels wird die Nadel automatisch in den Sicherheitszylinder gezogen und so das automatische Nadelschutzsystem aktiviert.



Die Spritze kann nach Gebrauch ohne Verletzungsgefahr entsorgt werden.

**Diese Broschüre ersetzt nicht die medizinische Beratung. Für individuelle Verhaltensregeln und -empfehlungen zur Thromboseprophylaxe und -therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.**