

werden, damit die Venen in der Leiste nicht abgeknickt werden. Unterstützen Sie ebenfalls die Kniekehlen, da diese sonst „durchhängen“, was ebenfalls zu Schmerzen führen kann.

Kreisverband Ostallgäu



Medizinische Thromboseprophylaxe-Strümpfe oder Kompressionsstrümpfe werden vom Arzt verordnet und müssen speziell angepasst werden (dazu werden die Beine vermessen). Medizinische Thromboseprophylaxe-Strümpfe werden nur bei bettlägerigen Menschen angewendet und sowohl tagsüber als auch nachts getragen. Kompressionsstrümpfe sind für mobile Menschen mit Thrombosegefahr.

Vor allem im Sommer wird das Tragen der Strümpfe aufgrund der Hitze abgelehnt. Gerade dann ist das Tragen aber besonders wichtig, da es durch die Wärme zu einer Erweiterung der Gefäße kommt.

Die Kompressionsstrümpfe werden am besten morgens vor dem Aufstehen angezogen und zur Nacht abgelegt. Die Haut sollte vor dem Anlegen trocken sein, um das Anziehen zu erleichtern. Das Eincremen der Beine führen Sie daher am besten abends durch. Auch blutverdünnende Medikamente müssen ärztlich angeordnet werden. Dann muss auch regelmäßige Blutkontrolle vom Arzt durchgeführt werden.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen gegeben zu haben.

Altenhilfe und Gesundheitsförderung BRK Kreisverband Ostallgäu

Beethovenstr. 2
87616 Marktoberdorf

Telefon: 08342 / 96 69-0
E-Mail: info@kvostallgaeu.brk.de
Internet: www.brk-ostallgaeu.de

Thromboseprophylaxe

Ursachen - Kennzeichen - Maßnahmen



Wichtige Informationen für Betroffene und Angehörige

Dieses Informationsblatt soll Ihnen Kenntnisse und Faktoren vermitteln, die das Auftreten von Blutgerinnseln (Thrombosen) beeinflussen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen Maßnahmen zur Verhinderung von Thrombosen aufzeigen.

Allgemeine Informationen

Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel im venösen System, also in den Gefäßen, die das Blut zum Herzen zurücktransportieren. Löst sich ein solches Gerinnsel und wird in den Körperstamm geschwemmt, kann das schwerwiegende Folgen haben, z.B. die sogenannte Lungenembolie. Zweck der Thromboseprophylaxe ist es, durch Verbesserung des venösen Rückflusses des Blutes, die Entstehung eines Blutgerinnsels zu verhindern.

Hauptursachen und Kennzeichen einer Thrombose

Schädigung der Gefäßwände

Altersbedingt können die Blutgefäße an den Innenwänden geschädigt sein.

Störungen der Blutbeschaffenheit

Bei einem Flüssigkeitsmangel kann das Blut „eindicken“. Dies kann z.B. passieren, wenn dem Körper zu wenig Flüssigkeit zugeführt wird (nicht ausreichend getrunken wird), oder wasserausschwemmende Medikamente (sogenannte Diuretika) eingenommen werden.

Verlangsamte Strömungsgeschwindigkeit des Blutes

Eine Herzschwäche oder Immobilität (langes Liegen) führen zu einer Verlangsamung der Strömungsgeschwin-

digkeit des Blutes. Die Muskeln kontrahieren sich nicht wie gewohnt (bei einer Immobilität sind vor allem die Beinvenen betroffen) und können so den Venen nicht helfen, dass Blut „nach oben“ zu pumpen.

Kennzeichen

Thrombosen treten häufig im Bereich der Waden auf. Das Bein wird gerötet, schwillt an und schmerzt. Weitere Warnzeichen können Schmerzen im Bereich der Leiste bei Druck oder ein ins Bein „einschießender“ Schmerz sein. Wichtig zu wissen ist, dass eine einmal aufgetretene Thrombose oder Lungenembolie auch in Zukunft immer ein Risikofaktor darstellen kann.

Maßnahmen zur Thromboseprophylaxe

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit das Blut nicht eindickt.
- Jede Mobilisierung regt die „Muskelpumpe“ an. Jeder Gang zur Toilette, jedes Aufstehen aus dem Sessel ist eine wirksame Thromboseprophylaxe. Das ist nicht zu unterschätzen und wirkt sich darüber hinaus auch positiv auf die Bereiche Dekubitus- und Kontrakturprophylaxe aus.
- Maßnahmen zum Aktivieren der Muskelpumpe:
 - Das Heben und Senken der Füße
 - Das Anwinkeln, Aufsetzen und Ablegen der Beine
 - Die Zehen krallen
 - Mit den Füßen kreisen
 - Die Fußsohlen gegen einen Widerstand drücken (z.B. einen wenig aufgeblasenen Luftballon oder gegen eine Wand)
 - Beim Gehen werden alle beteiligten Muskelgruppen miteinbezogen.

Alle Bewegungsübungen für die Beine können auch im Liegen durchgeführt werden.

- Hochlegen der Beine in Rückenlage. Achten Sie dabei darauf, dass die Beine nicht zu hoch gelagert