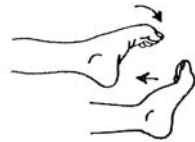


Das wirkt: Thrombose-Prophylaxe durch Bewegung

Die folgenden Übungen helfen, wenn du sie mehrmals täglich 5- bis 6-mal (im Liegen) durchführst.

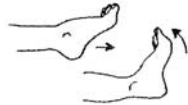
1. Zehen einkrallen, kurz halten, wieder loslassen. Je Fuß 10 mal.



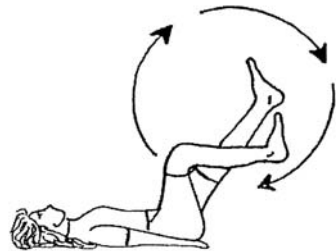
2. Fuß im Fußgelenk kreisen lassen, im Wechsel nach innen und außen. Je Fuß 5 mal.



3. Abwechselnd Fußspitzen hochziehen (Richtung Nase) und wieder senken. Je Fuß 10 mal im Wechsel.



4. Radfahren auf dem Rücken (z. B. im Bett). Wenn möglich, 20 mal je vorwärts und rückwärts.



Tu was: Venien stärken, Thrombose vorbeugen!

„Blutgefäße sind meine Autobahn:
Sind die frei, geb ich Gas!“



Eine Information der Asklepios Klinik Sankt Augustin
Zentrum für Kinderheilkunde und Neonatologie

Pflegedienstleitung
Arbeitskreis Pflege, Ulla Weiler

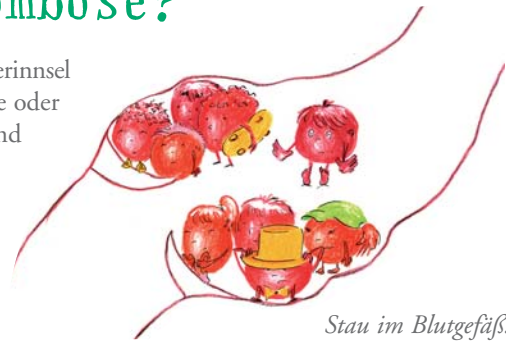
Telefon: 02241/249-346 • E-Mail: SanktAugustin@Asklepios.com



Asklepios Klinik Sankt Augustin
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

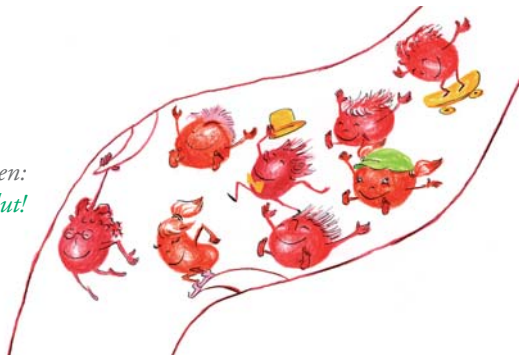
Was ist eine Thrombose?

Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel oder Blutpfropf (Thrombus) in einer Vene oder Arterie. Ein Thrombus kann festsitzen und das Gefäß an der Entstehungsstelle verstopfen – bis zum Gefäßverschluss. Möglicherweise löst sich das Gerinnsel auch und verstopft ein anderes Gefäß. Dabei kann die Blutversorgung lebenswichtiger Organe ausfallen – mit der Folge eines Herzinfarkts, Schlaganfalls oder einer Lungenembolie.



Stau im Blutgefäß:
Kein Durchkommen mehr!

Mit dem Strom schwimmen:
Freie Bahn fürs Blut!



Welche Ursachen gibt es?

Gefäßverletzungen, Störungen der Blutgerinnung (Hämostase) oder der Fließgeschwindigkeit des Blutes können zur Gerinnselbildung führen. Risikofaktoren für eine Thrombose sind:

- Bewegungsmangel (z. B. vor/während/nach Operationen)
- Gipsverbände
- Übergewicht
- Einnahme empfängnisverhütender Medikamente
- Rauchen
- vorherige Thrombose
- Venenerkrankungen (z. B. Krampfadern)

Was kann ich gegen Thrombose tun?

Bei Thrombose-Gefährdung bitte vorbeugende Maßnahmen ergreifen:

► Ausreichend Flüssigkeit

Wenn keine Gegenanzeigen bestehen, solltest du generell mindestens 1 – 1,5 Liter Flüssigkeit (Wasser/Saft) pro Tag trinken. Infusionen berechnet der Arzt.

► Gerinnungshemmende Injektionen (Spritzen)

Mit einer Anti-Thrombose-Spritze wird ein Medikament zugeführt (Heparin), das die Blutgerinnung künstlich verlängert. Die Bildung eines Blutgerinnsels kann damit vermieden werden.

Unverzichtbar bleiben dennoch zusätzliche Maßnahmen zur Verhinderung von Thrombosen: Es liegt auch in Deiner Verantwortung, durch weitere Maßnahmen das Risiko zu verringern!

► Medizinische Thrombose-Prophylaxe-Strümpfe (MTS)

MTS sind für bettlägerige Patienten bestimmt: Bewegungsmangel führt dazu, dass das Blut nur langsam fließt. MTS fördern den Rückfluss des Blutes zum Herzen, indem Druck auf die Venenwände ausgeübt wird. Das Prinzip ähnelt dem eines Flussbetts: Ist der Fluss breit, fließt das Wasser langsam, ist er eng, fließt das Wasser schneller. Deshalb sind MTS so wichtig!

► Venenkräftigende und kreislauffördernde Bewegungsübungen

Bewegung sorgt dafür, dass das Blut durch Muskelarbeit zurück zum Herzen gepumpt wird. Deshalb ist jede Art der Anregung des Blutkreislaufs durch Bewegung gut gegen Thrombose. Besonders hilfreich sind die Übungen auf der nächsten Seite. Tu was!

Hier wird deutlich, dass jeder etwas gegen Thrombose tun kann (Thrombose-Prophylaxe)!

