



Nach Operation oder Verletzung: Thrombose in den Beinen vorbeugen

Eine Information für Patientinnen und Patienten

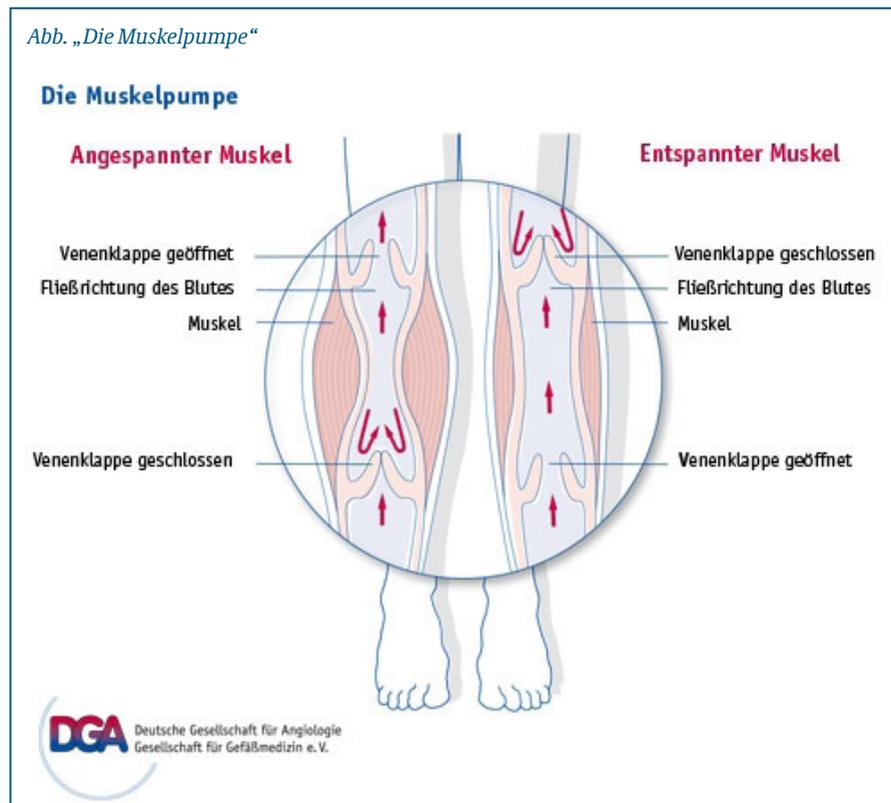


**AKTIONSBÜNDNIS
PATIENTENSICHERHEIT**

AN WEN RICHTET SICH DIESE INFORMATION?

Diese Information richtet sich an Patientinnen und Patienten, die wegen einer Operation oder Verletzung nicht gehen oder ihre Beine nur wenig bewegen können. In dieser Situation kann es zu einer Thrombose, also einem Blutgerinnsel, in den Beinen kommen.

In diesem Informationsblatt erfahren Sie, wie eine Thrombose entsteht und was die möglichen Anzeichen sind, damit Sie im Ernstfall schnell behandelt werden können. Sie erfahren auch, wie Sie mithelfen können, einer Thrombose durch Bewegung vorzubeugen.



WAS IST EINE THROMBOSE?

Das Blut fließt mit einer bestimmten Geschwindigkeit durch die Blutgefäße. Je weniger Sie Ihre Beine bewegen, desto langsamer strömt das Blut. Dann können sich Blutgerinnsel an den Wänden der Bein- und Beckenadern (Venen) bilden. Man spricht von einer Thrombose. Eine Thrombose kann die Gefäße dauerhaft schädigen. Außerdem können sich Gerinnsel ablösen und mit dem Blut über das Herz in die Lunge geschwemmt werden. Sollten dadurch die Lungengefäße verstopfen (Lungenembolie), besteht Lebensgefahr.

Zu den ersten Anzeichen einer Thrombose können gehören:

- Spannungsgefühl in einem Bein
- Gefühl, dass ein Bein schwerer ist als das andere
- ziehende Schmerzen in einem Bein
- „muskelerkaterartige“ Schmerzen in einem Bein
- Schwellung eines Beins, wobei die direkt unter der Hautoberfläche verlaufenden Venen stärker sichtbar werden können
- das Bein kann sich rötlich bis bläulich verfärben
- das Bein kann wärmer als die nicht betroffene Seite werden
- im Liegen oder durch Hochlegen des betroffenen Beins lassen sich die ersten Beschwerden oft lindern

Suchen Sie bitte sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf, wenn Sie diese Beschwerden bei sich beobachten!

Die Hälfte aller Betroffenen hat keine spürbaren Beschwerden, daher kann eine Thrombose auch unbemerkt bleiben.

KÖNNTEN SIE BETROFFEN SEIN?

In der Allgemeinbevölkerung bekommen jährlich 90 bis 130 von 100.000 Menschen eine Thrombose. Patientinnen und Patienten, die wegen einer Operation oder Verletzung weniger beweglich sind, haben jedoch ein deutlich höheres Risiko: Wenn keine vorbeugenden Maßnahmen durchgeführt werden, können 10 bis 60 von 100 dieser Personen eine Thrombose bekommen.

Wie hoch das Risiko für eine Thrombose im Einzelfall ist, hängt ab:

- vom Ausmaß der Operation oder Verletzung, die Ihre Bewegungsfähigkeit einschränkt und
- von persönlichen Umständen wie zum Beispiel Rauchen, Übergewicht oder einer angeborenen Blutgerinnungsstörung.

Weil man nicht vorhersehen kann, ob Sie zu den Patientinnen und Patienten gehören, die eine Thrombose bekommen, empfehlen die Experten vorbeugende Maßnahmen für alle, die ihre Beine nicht oder kaum bewegen können.

WIE KÖNNEN SIE EINER THROMBOSE VORBEUGEN?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einer Thrombose vorzubeugen. Dazu gehören medizinische Maßnahmen, die der Arzt oder die Ärztin veranlassen kann, und Maßnahmen, die Sie selbst vornehmen können.

Thrombosevorbeugung durch den Arzt oder die Ärztin:

- Gabe von Arzneimitteln, die die Blutgerinnung hemmen. In hochwertigen Studien hatten 10 von 100 Personen, die diese Medikamente erhielten, eine Thrombose. Eine Lungenembolie trat nicht auf. Ohne gerinnungshemmende Mittel hatten 18 von 100 Personen eine Thrombose und 2 von 740 eine Lungenembolie. Mögliche Nebenwirkungen dieser Arzneimittel sind allergische Reaktionen und Blutungen.

Thrombosevorbeugung durch Sie selbst:

- **Bewegung ist das Wichtigste.** Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, welche Bewegungsarten in Ihrem Fall geeignet sind. Lassen Sie sich die Übungen zeigen. In dieser Information finden Sie zwei gute Bewegungsübungen, die Sie selbst leicht durchführen können (s. Seite 6).
- Wenden Sie Ihre Medikamente wie verordnet an.
- Wenn Ihnen dazu geraten wird, Stützstrümpfe zu tragen, dann achten Sie unbedingt darauf, dass diese einen guten Sitz haben. Sie dürfen auf keinen Fall einschnüren.

Wie lange die Maßnahmen zur Thrombosevorbeugung durchgeführt werden sollten, hängt davon ab, wie schnell Sie nach Ihrer Operation oder Verletzung wieder gehen können.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

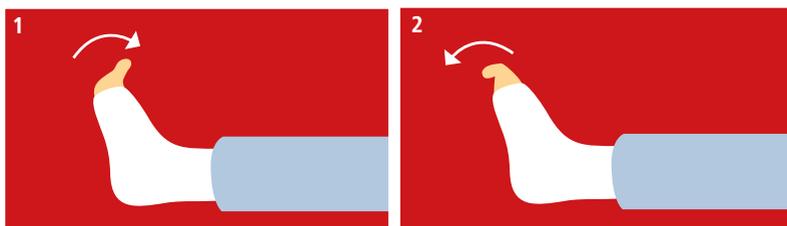
Nach einer Verletzung oder Operation sollten Sie sich so früh wie möglich wieder bewegen. Bewegungen der Muskeln von den Fußsohlen bis zu den Oberschenkeln unterstützen die Venen bei ihrer Arbeit, das Blut zu pumpen.

Diese „Muskelpumpe“ (s. Seite 2) ist die stärkste Antriebskraft für Ihre Venen. **Auch wenn Sie einen Verband oder Gips haben, gilt grundsätzlich: alle freien Körperteile dürfen bewegt werden.**

Die folgenden zwei Übungen können Sie leicht selbst mehrmals täglich durchführen. Je öfter Sie das tun, umso besser.

Fragen Sie das medizinische Fachpersonal, welche Übungen Ihnen außerdem noch helfen könnten.

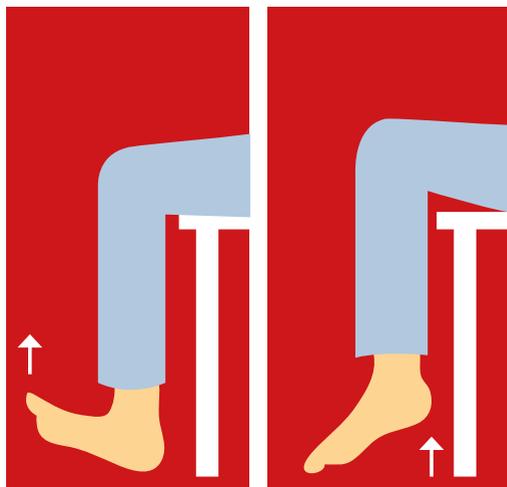
Übung: Zehen beugen und strecken



Sie liegen auf dem Rücken, die Arme locker neben dem Körper, die Fußspitzen zeigen nach oben.

Beugen und strecken Sie Ihre Fußspitzen nun 15-mal.

Übung: Ferse und Spitze rollen



Sie sitzen auf einem Stuhl oder auf dem Bettrand und stellen Ihre Füße flach auf den Boden.

Heben Sie die Fußspitzen beider Füße an und drücken Sie dabei die Fersen fest auf den Boden. Kurz halten, danach beide Füße mit Druck auf die Zehenspitzen abrollen und die Fersen anheben. Wiederholen Sie diese Übung ebenfalls 15-mal.

TIPPS FÜR DAS GESPRÄCH MIT IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT

Trauen Sie sich, Ihren Ärztinnen und Ärzten Fragen zu stellen und mit ihnen über alles zu reden, was Sie nicht verstanden haben oder Ihnen Sorgen bereitet.

Wir haben einige Vorschläge für Sie zusammengestellt:

- Berichten Sie, ob Sie schon einmal eine Thrombose hatten, welche Erkrankungen Sie sonst hatten und haben und welche Medikamente Sie einnehmen.
- Fragen Sie nach, wenn Sie nach einer Operation oder Verletzung nicht oder weniger gehen können, ob bei Ihnen ein erhöhtes Thromboserisiko besteht.
- Fragen Sie auch das medizinische Fachpersonal, welche vorbeugenden Maßnahmen in Ihrem Fall in Frage kommen und wie lange sie durchgeführt werden sollten. Lassen Sie sich über Nutzen und Schaden einer Behandlung aufklären.
- Sagen Sie genau, wie oft, wie lange und wie weit Sie wieder laufen können.
- Fragen Sie bei einer Entlassung aus dem Krankenhaus oder bei einem Arztwechsel, welche Arzneimittel Sie weiterhin benötigen. Hierbei kann ein Medikationsplan hilfreich sein.
- Bitten Sie um eine schriftliche Information für den weiterbehandelnden Arzt oder die weiterbehandelnde Ärztin.
- Erkundigen Sie sich genau, was Sie oder Ihre Angehörigen im Notfall tun sollten.

WO SIE SICH WEITER INFORMIEREN KÖNNEN

Weitere verlässliche Gesundheitsinformationen finden Sie im Internet:

www.gesundheitsinformation.de

www.patienten-information.de

www.dga-gefaessmedizin.de/patienten/venenerkrankungen/thrombose.html

QUELLEN, AUF DENEN DIESE INFORMATION BERUHT

Die medizinischen Fachinformationen beruhen auf der S3-Leitlinie „Prophylaxe der venösen Thromboembolie (VTE)“, im Internet unter:

www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/003-001.html (gültig bis 14.10.2020)

Quelle für Zahlenangaben „Thrombosevorbeugung mit Medikamenten“:

<https://www.gesundheitsinformation.de/konnen-medikamente-thrombosen-in-ruhiggestellten.2408.de.html?part=vorbeugung-2y-aais-4yzh>



AKTIONSBÜNDNIS
PATIENTENSICHERHEIT

Herausgeber

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (APS)

Am Zirkus 2, 10117 Berlin

info@aps-ev.de,

www.aps-ev.de

Arbeitsgruppe „Informieren-Beraten-Entscheiden“

AG-Leitung: Marcel Weigand (Weisse Liste gGmbH),

Hedwig François-Kettner (Vorsitzende APS)

Redaktionsgruppe: Dr. med. Marion Wüller

(Gutachterkommission für Arzthaftpflichtfragen

der Ärztekammer Westfalen-Lippe), Anke Follmann

MPH (Ärztekammer Westfalen-Lippe), Svenja Siegert

(Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin),

Dr. Sylvia Sängler MPH (Medizinjournalistin),

Marcel Weigand (Weisse Liste gGmbH).

2. Auflage, Oktober 2016.