



Merkblatt zum Thema

Reise-Thrombose

Wann besteht ein erhöhtes Thrombose-Risiko?

- bei allen Reisen ab einer Dauer von 4 Stunden und länger
- besonders bei Flugreisen mit Nachtflügen (auch Auto, Bus und Bahn)

Warum ist das Thrombose-Risiko bei Langstrecken-Reisen erhöht?

- Körper und Beine haben zu wenig Bewegung, das Blut staut sich in den Beinen.
- Langes Sitzen mit abgewinkelten Beinen behindert den Venen-Fluß.
- Mangelnde Flüssigkeitszufuhr lässt das Blut eindicken.
- Geringe Luftfeuchtigkeit (8% in den Kabinen) trocknet den Körper aus.
- Alkohol und/oder Koffein entzieht ggf. zusätzlich Wasser.
- Niedriger Sauerstoffdruck in der Höhe erweitert die Gefäße und verlangsamt den Blutfluss

Allgemeine Verhaltens-Maßnahmen:

- regelmäßig „die Beine vertreten“
- Fußgymnastik / Venengymnastik / z.B. durch „Fußwippe“ oder Luftkissen
- Beine nicht übereinanderschlagen
- bequeme Kleidung tragen
- pro Stunde 100 – 200 ml Flüssigkeit (Wasser, Saft) trinken
- auf Alkohol / Kaffee / Sedativa verzichten

Was sind Warnzeichen für das Vorliegen einer Thrombose?

- jede Beinschwellung, vor allem einseitig
- Schmerzen beim Gehen in den Wadenmuskeln
- Unklare Atemnot während oder im Anschluss an eine längere Reise



Risiko-Einschätzung bei Reisedauer über 4 Stunden, vorwiegend sitzend:

Gruppe 1: niedriges Risiko

- keine sonstigen Thrombose-Risiken

spezielle Prophylaxe:

- ggf. Unterschenkel-Kompressions-Strumpf Klasse I („Reisestrumpf“)

Gruppe 2: mittleres Risiko

- Schwangerschaft
- oder mindestens 2 Faktoren von:
 - Alter über 60 Jahre
 - relevante Herzerkrankung (Herzschwäche)
 - nachgewiesene erhöhte Gerinnungsneigung
 - Familiäre Thrombose-Häufigkeit
 - Größere Krampfadern / Venenleiden
 - Ovulationshemmer („Pille“),
Hormonersatztherapie nach der Menopause
 - Übergewicht (BMI über 30)

spezielle Prophylaxe bei erhöhtem Risiko:

- Unterschenkel-Kompressions-Strumpf Klasse I als Basis
- ggf. Strumpf Klasse II
- medikamentöse Prophylaxe mit niedermolekularem Heparin, 3 Tage (andere Medikamente, z.B. ASS, sind nicht ausreichend wirksam)

Gruppe 3: höheres Risiko

- früher abgelaufene Thrombosen
- maligne od. schwere Erkrankungen
- gelenkübergreifende Ruhigstellung eines Beines
- kürzlicher operativer Eingriff mit erhöhtem Thrombose-Risiko

Der Risiko-Check vor Langstreckenreisen umfasst:

- spezielle Befragung und körperliche Untersuchung auf Thrombose-Risiko
- Untersuchung des oberflächlichen und tiefen Venensystems der Beine mit farbcodiertem Ultraschall
- ggf. Labor-Untersuchung des Gerinnungs-Systems auf angeborene erhöhte Gerinnungsneigung

Anmeldung in der Privatpraxis für Gefäßmedizin, Tel. 0231-4763780, Email: info@dr-koepchen.de