



## Thrombosevorbeugung bei Flug/Busreisen

### Was ist eine Thrombose ?

Unter einer "Thrombose" versteht man eine Blutpfropfbildung, d.h. die Entstehung eines Blutgerinnsels innerhalb eines Gefäßes. Am häufigsten entstehen diese in der unteren Körperhälfte wie z.B. in den Beinvenen. Wenn sich nun ein Blutpfropfen löst und über den Blutkreislauf in die Lunge gelangt, so kann er hier in den Lungengefäßen stecken bleiben und zu lebensbedrohlichen Durchblutungsstörungen der Lunge führen ("Lungenembolie").

### Wie gefährlich sind lange Flugreisen ?

Lange Flugreisen über mehrere Stunden begünstigen das Risiko einer Thrombosebildung. Durch die **Bewegungseinschränkung** und das lange **Stillsitzen** unter beengten Verhältnissen - vor allem in der Touristenklasse - werden die Venen in der Kniekehle und in der Leiste abgeknickt. Der Rückstrom des Blutes wird dadurch verlangsamt. Zusätzlich bewirkt der Druckabfall in der Kabine eine **Ausdehnung der Venenwände**, so dass auch dadurch der Blutfluss verlangsamt wird. Auch die Abnahme der Luftfeuchtigkeit begünstigt durch den **Flüssigkeitsverlust** des Körpers eine Verdickung des Blutes und somit die Bildung von Blutgerinnseln. Dadurch kommt es in den Beinen zu Flüssigkeitseinlagerungen, die Haut an den Unterschenkeln spannt, die Füße schwellen an. Mit zunehmender Flugdauer und Bewegungsmangel wird somit der Blutrückstrom immer mehr verlangsamt, das Blut "dickt" zunehmend ein und die Gefahr einer Blutpfropfbildung nimmt zu.

### Risikogruppen:

Zum Personenkreis der Reisenden mit erhöhtem Thromboserisiko gehören v.a. Patienten mit Venenerkrankungen (wie z.B. Krampfadern, Venenentzündungen) oder Herzinsuffizienz, sowie ältere Menschen, Schwangere und Frischoperierte. Rauchen, Übergewicht und die "Pille" stellen zusätzliche Risikofaktoren dar.

Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Reisenden der Risikogruppe eine erhöhte Thrombosegefahr noch bis zu fünf Tagen nach einem Langstreckenflug besteht. Stützstrümpfe und ggf. erforderliche Medikamente oder Spritzen sollten daher - nach Absprache mit dem Arzt - über diesen Zeitraum weiter verwendet werden.

### Richtig vorbeugen hilft, Bewegung ist am wichtigsten!

Nach Möglichkeit sollte man, insbesondere bei Langstreckenflügen, öfters **aufstehen** und in den Gängen **umhergehen**. Das betätigt u.a. die Wadenmuskulatur, die wiederum das Blut zum zirkulieren bringt. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der "Wadenmuskelpumpe".

Aufgrund der beengten Verhältnisse ist ein Auf- und Abgehen nicht immer problemlos möglich. Hier können einfache Gymnastikübungen weiterhelfen (siehe unten). Bewegung ist die beste Vorbeugung !

**Schlafmittel können gefährlich sein**, da sie zu langer Bewegungslosigkeit führen und so die Thrombosegefahr erhöhen.

Die **Kleidung** sollte bequem, nicht zu eng sein und elastisch sein, ggf. sind Anti-Thrombosestrümpfe(KKl.1-2) sinnvoll.

### Ausreichend trinken unterstützt!

Der Körper benötigt durch die geringere Luftfeuchtigkeit vermehrt Flüssigkeit. Die Flüssigkeitsaufnahme, z.B. von Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesäften erleichtert dem Organismus die Flüssigkeitsbilanzierung und gibt ihm hilfreiche Mineralien und Salze.

**Alkohol** erweitert die Gefäße und stellt somit einen **zusätzlichen Risikofaktor** dar.

## Bewegung ist die beste Vorbeugung



1. Im Sitzen Zehen abwechselnd krallen und spreizen (Am besten Schuhe ausziehen).
2. Im Sitzen Füße abwechselnd festziehen und ausstrecken.
3. Im Stehen Füße von der Ferse auf die Zehen stellen (10-20 mal - dabei festhalten).
4. Leichtfederndes Gehen auf der Stelle.
5. Beine beim Sitzen nicht übereinanderschlagen.
6. Zwischendurch Waden massieren.