

NACH OPERATION ODER VERLETZUNG: THROMBOSE IN DEN BEINEN VORBEUGEN

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.

ERSTE ANZEICHEN EINER THROMBOSE

- Spannungsgefühl in einem Bein
- Gefühl, dass ein Bein schwerer ist als das andere
- ziehende Schmerzen in einem Bein
- „muskelkaterartige“ 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!

SO KÖNNEN SIE EINER THROMBOSE VORBEUGEN

Neben möglichen medizinischen Vorbeugemaßnahmen, die der Arzt oder die Ärztin ggf. veranlassen, können Sie auch selbst etwas tun.

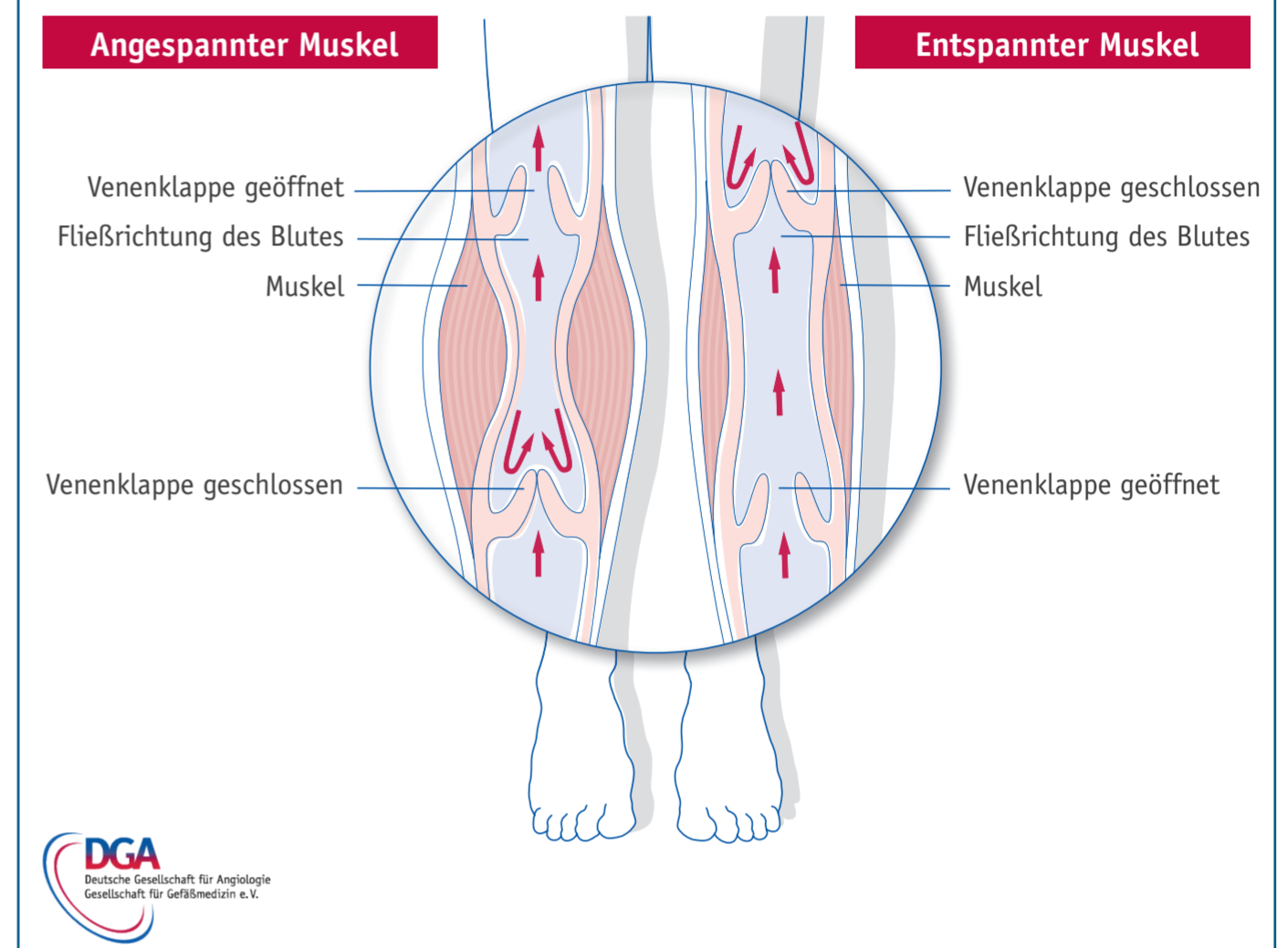
Bewegung ist das Wichtigste. Die „Muskelpumpe“ (siehe Abb.) ist die stärkste Antriebskraft für Ihre Venen. Auch wenn Sie einen Verband oder Gips haben, gilt grundsätzlich: alle freien Körperteile dürfen bewegt werden. Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, welche Bewegungsarten in Ihrem Fall geeignet sind und lassen Sie sich Übungen zeigen. Die hier abgebildeten Übungen können Sie leicht selbst mehrmals täglich durchführen.

Wenden Sie Ihre Medikamente wie verordnet an.

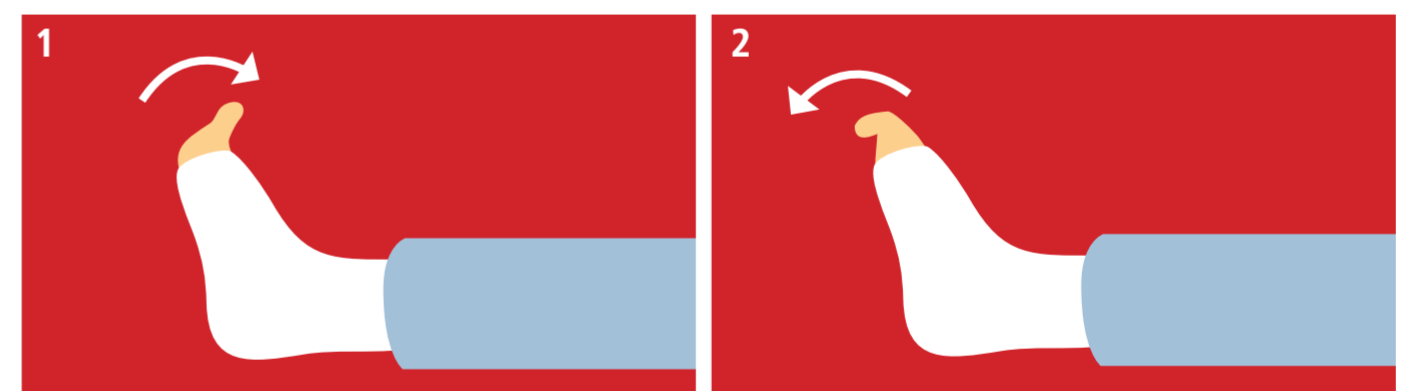
Wenn Ihnen dazu geraten wird, Stützstrümpfe zu tragen, dann achten Sie unbedingt darauf, dass diese einen guten Sitz haben. Sie dürfen auf keinen Fall einschnüren.

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

DIE MUSKELPUMPE

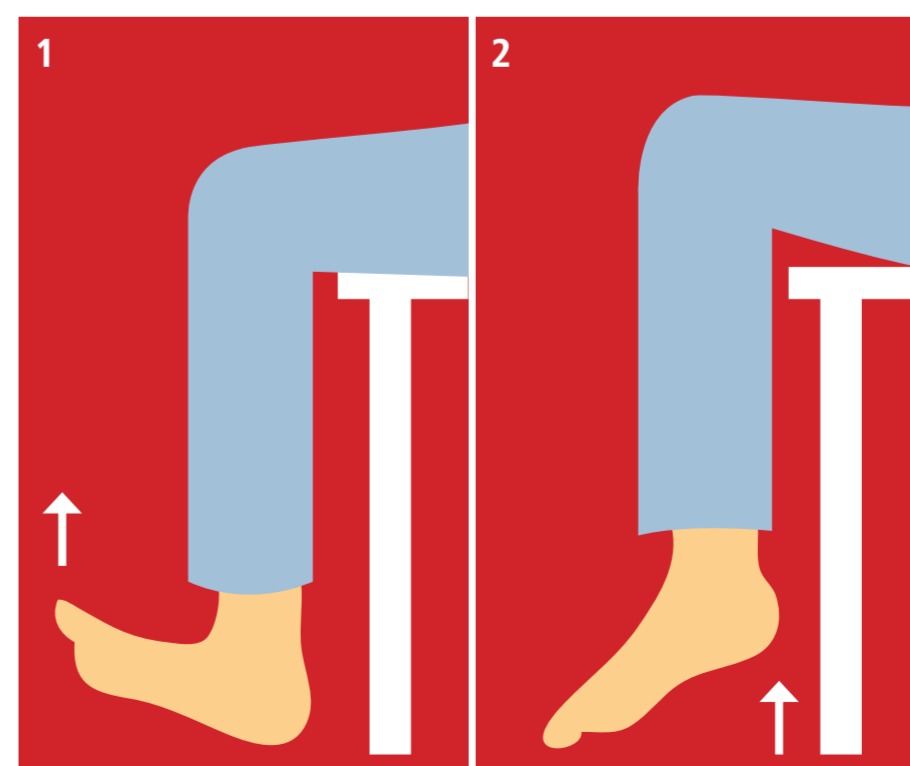


Übung: Zehen beugen und strecken



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.