



Häusliche Krankenpflege
Sabine Brüggemann



Beratungsblatt

Thrombose

Eine Thrombose ist eine Gefäßerkrankung, bei der sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einem Gefäß bildet und dieses verstopft. Häufig sind die tiefen Beinvenen oder die Beckenvenen betroffen. Durch eine Thrombose können lebensgefährliche Komplikationen auftreten, wenn das Gerinnsel sich löst und durch die Blutbahn in das Herz,

Gehirn oder die Lunge wandert. Herzinfarkt, Lungenembolie oder Schlaganfall können mögliche Folgen einer Thrombose sein.

Daher möchten wir sie und ihre Angehörigen mit diesem Beratungsblatt informieren, wie man das Risiko von Thrombose verringern kann.

Was sind mögliche Ursachen?

Drei Faktoren begünstigen eine Thrombose:

- Erhöhte Gerinnungsneigung des Blutes, z.B. begünstigt durch Medikamente, Flüssigkeitsmangel, Stress und Hormone
- Veränderung der Gefäßinnenwand, z.B. durch Verletzung der Gefäße oder Arteriosklerose
- Verlangsamung des Blutflusses, z.B. durch fehlende Bewegung, langes Sitzen oder Stehen, operative Eingriffe und die daraus resultierende Bettruhe

Was sind Risikofaktoren?

- Auftreten der Thrombose bei nahen Angehörigen
- Eigene Thrombosevorgeschichte
- Übergewicht
- Erweiterte Venen (Varizen, Krampfadern)
- Herzerkrankungen
- Übermäßiger Nikotingenuss
- Bewegungsmangel
- Lähmungen



Was sind mögliche Symptome?

Für eine Thrombose gibt es leider keine charakteristischen Anzeichen. Sie tritt von Mensch zu Mensch unterschiedlich auf, was eine Diagnose schwierig macht.

Folgende Beschwerden könne Anzeichen für eine Thrombose sein:

- Plötzlich anhaltendes Ziehen in einem Bein
- Geschwollenes Bein mit Schwere- und/oder Spannungsgefühl
- Überwärmung oder Blaufärbung der Haut

- Krampfartige Schmerzen in Unter- oder Oberschenkel, Leiste, Kniekehle sowie Fußsohle.

Was kann ich selbst tun?

Eine Thrombose kann trotz guter Pflege nicht immer verhindert werden. Jedoch können Sie selbst einen Beitrag leisten, um das Thromboserisiko zu senken:

- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung (selbst kurzes mehrfaches Aufstehen, auf Zehenspitzen stellen, sowie Füße kreisen mindert das Risiko)
- bei Schwellung, Hochlagerung der Beine
- ausreichende Trinkmenge (tgl. mindestens 1,5 Liter Mineralwasser, Tee oder Fruchtschorlen)
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- kein schnüren der Venen, z.B. durch übereinander geschlagene Beine, einschnürende Kleidung.
- Rauchen einstellen
- Befolgen der vom Arzt verordneten Therapie, z.B. Kompressionsstrümpfe tragen und Medikamenteneinnahme

Wir beraten sie und ihre Angehörigen gern zu allen Fragen rund um das Thema Thrombose sowie zu den Möglichkeiten der Hilfsmittelversorgung. Scheuen sie sich nicht, uns anzusprechen.

