

Mitgeltendes Dokument

## **Allgemeine Information „Blutgerinnsel vermeiden“**

### **Wie entstehen Blutgerinnsel?**

Die Blutgerinnung ist ein lebensnotwendiger Schutzmechanismus unseres Körpers. Sobald es zu Verletzungen kommt, werden so genannte Gerinnungsfaktoren aktiv und bewahren uns vor großen Blutverlusten. Das Zusammenspiel dieser Gerinnungsfaktoren ist kompliziert und der reibungslose Ablauf kann beeinträchtigt werden.

Störfaktoren sind vor allem ein verlangsamter Blutfluss und eine Veränderung der Gefäßinnenwände. Unter Umständen bildet sich dann in den Blutgefäßen ein Blutgerinnsel. In einem solchen Fall spricht der Arzt von „Thrombose“. Solche Blutgerinnsel entstehen bevorzugt in den tiefen Bein- und Beckenvenen.

### **Warum sind Blutgerinnsel gefährlich?**

Durch das Gerinnsel kann ein Blutstau entstehen, der dann zu einer Entzündung der Gefäßwände, einer so genannten „Thrombophlebitis“ führt. Wenn das Gefäß ganz verschlossen sein sollte, fehlt den Zellen die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Zellen sterben ab. Häufig werden Beschwerden erst bemerkt, wenn ein großer Gefäßabschnitt verstopft ist.

Besonders gefährlich wird es dann, wenn sich das Blutgerinnsel löst und in die Lunge gelangt und dort zu einem bedrohlichen Verschluss der Lungengefäße, einer so genannten „Lungenembolie“, führt.

### **Wer ist gefährdet?**

Von dem Risiko, ein Blutgerinnsel zu entwickeln sind viel mehr Menschen betroffen als allgemein angenommen wird.

Bekannt ist die Gefahr vor allem bei Patienten, die operiert werden oder einem Gips bekommen haben. Dass es weit mehr Risikofaktoren gibt, wie die „Anti-Baby-Pille“ oder Hormongabe in den „Wechseljahren“, besonders zusammen mit Rauchen, wissen nur wenige. Langstreckenflüge und auch Bettlägerigkeit wegen einer Grippe zählen genauso dazu wie Nierenerkrankungen.

Dennoch muss eine Thrombose nicht als unabwendbares Schicksal hingenommen werden.

### **Wie kann vorgebeugt werden?**

Sie können selbst viel dazu tun, der Bildung eines Blutgerinnsels vorzubeugen. Welche Maßnahmen für Sie geeignet sind, hängt von der Art Ihrer Operation oder Erkrankung ab. Wir besprechen dies mit Ihnen.

#### **Bewegungsübungen:**

Durch bestimmte Übungen können Sie die Gefäße unterstützen, das Blut aus den Beinen weiter zu transportieren.

Dazu sollten Sie den ganzen Fuß im Sprunggelenk alle 1-2 Stunden für 3 Minuten auf und ab anheben und absenken; nur mit dem Fuß zu wackeln, ist nicht ausreichend.

#### **Isometrische Übungen:**

Diese Übungen können Sie nicht nur in Rückenlage, sondern in abgewandelter Form auch im Sitzen und Stehen durchführen.

Mitgeltendes Dokument

## **Liegen und Sitzen:**

- Durch langes Liegen oder Sitzen erschlafft die Muskulatur und das Blut versackt. Stehen Sie so oft wie möglich auf. Wenn Sie sich noch etwas schwach fühlen oder sich vorsichtig bewegen müssen, gehen wir zusammen mit Ihnen ein paar Schritte im Zimmer auf und ab. Die Pflege spricht hier von der so genannten „Frühmobilisation“.
- Langes Sitzen mit angewinkelten oder übergeschlagenen Beinen behindert den Blutfluss. Vermeiden Sie dies.
- Lagern Sie Ihre Beine hoch; das Pflegepersonal hilft Ihnen gerne, das Fußende Ihres Bettes 10 –15 Grad höher zu stellen; so strömt das Blut besser ab.

## **Atemübungen:**

Sie werden angeleitet, Übungen in der Technik der vertieften Ein- und Ausatmung durchzuführen. Legen Sie dazu beide Hände auf den Bauch und atmen so, dass die Luft in Richtung der Hände strömt. Dies nennt man „Kontaktatmung“. Ausgangsstellung ist wiederum die flache Rückenlage und eine Wiederholung erfolgt ca. alle 2 Stunden.

## **Trinkmenge:**

Eine ausreichende Trinkmenge unterstützt die Prophylaxe zusätzlich.

## **Gibt es auch Medikamente?**

Nur wenn alle diese Maßnahmen nicht ausreichen, wird Ihr Arzt zusätzlich eine vorbeugende Behandlung durch Medikamente anordnen. Darüber informieren wir Sie dann ausführlich.

## **Wie verhalten Sie sich zuhause?**

Wir empfehlen Ihnen nach Ihrem Klinikaufenthalt weiterhin mindestens folgende Maßnahmen durchzuführen:

- nach einer Stunde Liegen, Sitzen oder Stehen, immer wieder ein paar Schritte gehen
- Haltung vermeiden, die die Gefäße abklemmt, z.B. Beine übereinanderschlagen
- Beine hin und wieder hoch lagern und keine beengende Kleidung tragen
- in stehenden Berufen und bei erhöhtem Risiko Kompressionsstrümpfe tragen

## **Achten Sie auf ungewohnte Warnsignale!**

Trotz aller vorsorglichen Maßnahmen kann es, wenn auch selten, zur Bildung eines Blutgerinnsels kommen. In der Anfangsphase sind diese dabei nicht eindeutig bemerkbar und werden nur als ungewöhnliches Schweregefühl, Schwellung des Beines oder Überwärmung wahrgenommen.

Rötung und Schmerzen in der Wade oder Oberschenkelinnenseite sind weitere, dann bereits ernste Warnsignale.

Diese sollten Sie unbedingt dem Arzt sofort mitteilen; bei Engegefühl im Brustbereich oder Stiche beim Atmen, auch nachts!