

Antithrombosestrümpfe

Bei richtiger Anwendung können Antithrombosestrümpfe den Rückfluss des Blutes zum Herzen unterstützen.

Voraussetzung ist:

- die Strümpfe sind korrekt angepasst (richtige Größe)
- die Strümpfe sitzen korrekt (keine Falten oder Einschnürungen)

Bitte beobachten und pflegen Sie Ihre Haut. Hierbei und beim Anziehen ist Ihnen das Pflegepersonal gerne behilflich.

Hinweise auf eine Thrombose

Sollten folgende Symptome bei Ihnen auftreten, informieren Sie bitte das Pflegepersonal bzw. den Arzt:

- geschwollene Beine, Spannungsgefühl
- Druckschmerz (wie Muskelkater)
- warme Beine
- Blaufärbung der Beine

Baldige Genesung wünscht Ihnen Ihr Pflegeteam!

Herausgeber:
Johanniter GmbH
Ansprechpartner: Peter Lutzer
Johanniterstr. 3-5
53113 Bonn

Nach einer Idee von Anna Gillen.

Thromboseprophylaxe

Informationsblatt



Thrombosegefahr

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,
sehr geehrte Angehörige,

dieses Faltblatt will Sie darüber informieren, was Sie selbst zur Vorbeugung einer Thrombose tun können.

Was ist eine Thrombose?

Unter einer Thrombose versteht man den Verschluss eines Blutgefäßes (hier: einer Vene) durch ein Blutgerinnsel, der gefährliche Folgen wie eine Lungenembolie hervorrufen kann. Ein Blutgerinnsel entsteht durch Verklumpen des Blutes.

Dies wird durch folgende Faktoren begünstigt:

- Verlangsamung des Blutflusses
(z. B. bei Bettlägerigkeit, ruhigstellenden Verbänden)
- Verletzung der Gefäßwand (z. B. bei Operationen)
- Veränderungen der Fließeigenschaften des Blutes
(z. B. durch Medikamente, Hormone)

Thromboseprophylaxe

Zur Vorbeugung einer venösen Thrombose hat Ihnen Ihr Arzt eine medikamentöse Prophylaxe (Thrombosespritzen) verordnet.

Unterstützend können Sie durch Bewegungsübungen und das Tragen von Antithrombosestrümpfen mithelfen.

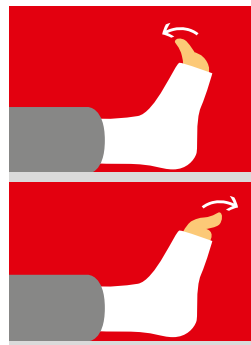


Bewegungsübungen

Sie können durch aktive Anspannung der Wadenmuskulatur den Rückfluss des Blutes zum Herzen unterstützen.

1. Übung: Zehen beugen und strecken

Sie liegen auf dem Rücken:
Ziehen Sie abwechselnd für einige Sekunden einen Fuß Richtung Nasenspitze, während Sie den anderen Fuß zum Bettende drücken und die Zehen einkrallen.
Wiederholen Sie die Übung 20-mal.

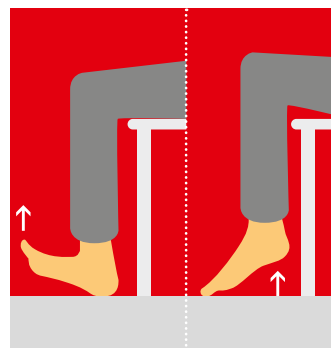


Alternativ können Sie auch mit den Beinen in der Luft Fahrrad fahren.

Das Hochlagern der Beine im Bett auf einem Kissen zwischen den Übungen wirkt ebenfalls unterstützend.

2. Übung: Ferse und Spitze rollen

Sie sitzen auf einem Stuhl und stellen Ihre Füße flach auf den Boden:
Heben Sie die Fußspitzen beider Füße an und drücken dabei die Fersen fest auf den Boden. Kurz halten, danach beide Füße mit Druck auf die Zehenspitzen abrollen und die Fersen anheben.



Wiederholen Sie die Übung 20-mal.

Neben diesen Übungen sollten Sie grundsätzlich die Regel SSS-LLL beherzigen: Sitzen und Stehen sind Schlecht – Liegen oder Laufen ist Lobenswert.

Medikamentöse Prophylaxe (Thrombosespritzen)

Wenn Sie schon einmal im Krankenhaus operiert wurden, kennen Sie das wahrscheinlich:
Nach der Operation erhalten Sie täglich eine Spritze ins Fettgewebe. Dabei handelt es sich in der Regel um ein Heparin, einen Wirkstoff, der die Gerinnung des Blutes hemmt und damit einer Thrombose vorbeugt. Möglicherweise sollen Sie diese Spritzen auch noch nach der Entlassung weiter bekommen. Sie erhalten hierzu Fertigspritzen in der richtigen Dosierung, die Sie sich auch selbst injizieren können.

Wie spritze ich mich selbst?

Es ist empfehlenswert, die Selbstinjektion von Heparin am Bauch oder an der Vorderseite der Oberschenkel durchzuführen.

Spritzen sie niemals das Heparin in eine Hautregion, die verletzt oder gerötet ist, auch nicht in den Bereich des Nabels oder eines vorbestehenden Blutergusses.

Heben Sie eine Hautfalte mit einer Hand ab und spritzen Sie sich im 90°-Winkel (wie ein Dartpfeil) das Medikament ins Fettgewebe, indem Sie den Spritzenkolben durchdrücken. Lassen Sie sich hierzu vom Pflegepersonal anleiten.



Thromboseprophylaxe