

[illegible]

## Einfach mal die Beine hochlegen

## ① Was ist eine Thrombose?

Unter einer Thrombose versteht man die Einengung oder Verstopfung eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel oder einen Blutpfropf (Thrombus). Etwa 90 Prozent aller Thrombosen entstehen in den Venen der unteren Körperhälfte, das heißt der Beine und des Beckens. Sie werden daher auch „tiefe Beinvenenthrombose“ oder Phlebothrombose genannt. Ein wesentlicher Grund dafür ist, dass in diesen Gefäßen das Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen hochgepumpt werden muss und die Gefahr des Blutrückstaus beziehungsweise der Verlangsamung des Blutflusses in den Venen besonders groß ist.



Tiefe Venenthrombosen sind eine langwierige und unangenehme Erkrankung. Unbehandelt können sie aufgrund der verschlechterten Durchblutung zum so genannten postthrombotischen Syndrom führen. Typisch dafür sind unter anderem Wassereinlagerungen in das Gewebe (Ödeme), Krampfadern und Unterschenkelgeschwüre. Kommt es infolge einer Thrombose zu einer Lungenembolie, kann sie im schlimmsten Fall tödlich enden.

## ② Symptome erkennen

Tückisch an der Thrombose ist, dass sie völlig unbemerkt ablaufen kann. Wenn aber Symptome auftreten, sollten diese stets Alarmsignale für einen umgehenden Arztbesuch sein.

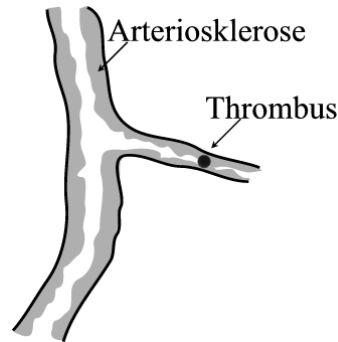
Symptome einer Thrombose sind:

- plötzliche einseitige (selten auch beidseitige) Bein-schwellung
- Spannungsgefühl oder Schmerz wie beim „Muskelkater“
- ziehende Schmerzen, die im Liegen abnehmen
- Druckempfindlichkeit in der Wade oder der Fußsohle
- Schwellung (meist des Unterschenkels)

- blasse, bläuliche oder rötlich-violette Verfärbung der Haut
- Erwärmung der Haut

### ACHTUNG!

Kommen zusätzlich Brustschmerzen, Atembeschwerden oder plötzliche Übelkeit hinzu, besteht der Verdacht auf eine Lungenembolie. In diesem Fall sollte Bewegung unbedingt vermieden und der Hausarzt beziehungsweise der Notarzt verständigt werden.



## ③ Was kann ich tun?

Neben Medikamenten zur Vorbeugung von Thrombosen können Sie folgendes tun:

- ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit
- unnötige Bewegungseinschränkung vermeiden
- Bewegungsübungen wie Kreislauf-, Atem- und Muskelpumpenübungen
- Auch mithilfe des Zusammendrückens (Kompression) der Venen kann der Blutabfluss durch die tieferen Gefäße erhöht werden.
  - ➔ Anti-Thrombose-Strümpfen oder
  - ➔ Beinwickeln (modifizierter Pütterverband)

## ④ WICHTIGER HINWEIS

**Vor dem Anziehen müssen die Venen der Beine entlastet und die Beine abgeschwollen sein.**

Das heißt, bevor Sie die Kompressionsstrümpfe anziehen (lassen), legen Sie ihre Beine ca. 20 bis 30 min. hoch.

## ⑤ Was sind CCL?

Man unterscheidet vier verschiedene Kompressionsklassen. Die Kompressionsklasse kürzt sich CCL (*engl.: CompressionsClass*) ab und steht meistens auf dem Etikett des Kompressionsstrumpfs. Innerhalb einer Kompressionsklasse gibt es 3 Stückelungen (fein, mittel, stark)

### Klasse I = Leichte Kompression

bei: Schwere- und Müdigkeitsgefühl in den Beinen bei geringer Varikosis (Krampfadern) ohne wesentliche Ödemneigung („Dicke Beine“)

### Klasse II = Mittelkräftige Kompression

bei:

- ausgeprägte Varikosis mit Ödemneigung
- posttraumatische Schwellungszustände
- nach Abheilen unerheblicher Ulzerationen
- nach oberflächlichen Thrombophlebitiden
- nach Verödung und Varizenoperationen zur Fixierung des Behandlungserfolges
- bei stärkerer Schwangerschaftsvarikose

### Klasse III = Kräftige Kompression

bei:

- alle Folgezustände der konstitutionellen oder postthrombotischen venösen Insuffizienz
- schwere Ödemneigung
- sekundäre Varikosis
- Atrophie blanche
- Dermatosklerose
- nach Abheilung schwerer, besonders schon rezidivierender Ulzera

### Klasse IV = Extra kräftige Kompression

bei:

- Lymphödem
- elephantiasische Zustände

Individuell kann der Arzt, je nach sekundären Erkrankungen, auch von diesem Schema abweichen. Das Anziehen der Kompressionsstrümpfe (CCL 2, 3, 4) wird im Regelfall vom Arzt verordnet und vom Pflegedienst übernommen.

Die Strümpfe erhalten Sie in der Apotheke oder Ihrem Dienst für Reha- Technik.

Auch eine Anziehhilfe steht Ihnen per Rezept zu!

**Ihnen stehen bei Erstverordnung 2 Paar Strümpfe zu, danach jedes halbe Jahr ein neues Paar!**

Danke für Ihr Interesse

Quelle: [www.thrombose-initiative.de](http://www.thrombose-initiative.de)