



# INFORMATION

## Tiefer Venenthrombose vorbeugen

### Information für Patienten mit eingeschränkter Gehfähigkeit nach einer Operation oder Verletzung

#### Warum ist diese Information wichtig für Sie?

Sie sind durch eine Operation oder Verletzung in Ihrer Gehfähigkeit eingeschränkt. In dieser Situation kann es zu einer tiefen Venenthrombose kommen. Mit diesem Informationsblatt möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, wie Sie einer Thrombose der tiefen Bein- und Beckenvenen vorbeugen können und wie Sie die möglichen Anzeichen einer tiefen Venenthrombose frühzeitig erkennen, damit Sie in diesem Fall schnell und richtig behandelt werden.

#### Was ist eine tiefe Venenthrombose und wie gefährlich ist sie?

Das Blut fließt mit einer bestimmten Geschwindigkeit durch die Blutgefäße. Wenn diese Strömungsgeschwindigkeit geringer wird, können sich Blutgerinnsel bilden. Die Blutgerinnsel bilden sich an den Wänden der Bein- und Beckenvenen, die in der Tiefe verlaufen. Man spricht dann von einer tiefen Venenthrombose. Häufig geschieht das nach Operationen oder Verletzungen. Durch den gestörten Blut-Rückfluss aus dem Bein kann dieses anschwellen und schmerzen.

Neben bleibenden Gefäßschäden, die durch eine tiefe Venenthrombose verursacht werden, droht eine weitere Gefahr: Es können sich Gerinnsel ablösen und mit dem Blut über das Herz in die Lunge geschwemmt werden. Die Lungenarterien verstopfen dann (Lungenembolie). Im schlimmsten Fall führt dies sogar zum Tod.

Eine tiefe Venenthrombose ist ein Ereignis, das zu schweren Komplikationen führen kann. Informieren Sie umgehend Ihren Arzt, wenn Sie eine einseitige schmerzhafte Beinschwellung oder ein Spannungsgefühl bemerken. Treten Atemnot und Brustschmerz auf, kann die Ursache eine Lungenembolie sein. Bei diesen Beschwerden sollten Sie oder Ihre Angehörigen ebenfalls sofort einen Arzt informieren!

#### Sind Sie besonders gefährdet?

In der Allgemeinbevölkerung erleiden jährlich 90 bis 130 von 100.000 Menschen eine tiefe Venenthrombose. Patienten, die wegen einer Operation oder Verletzung in ihrer Gehfähigkeit eingeschränkt sind, haben jedoch ein deutlich höheres Risiko: 14 bis 60 von 100 dieser „Risikopatienten“ können eine tiefe Venenthrombose erleiden, wenn keine vorbeugenden Maßnahmen durchgeführt werden.

#### Wie hoch das Risiko im Einzelfall ist, hängt ab:

- vom Ausmaß der Operation oder Verletzung, die den Patienten an der Bewegung hindert
- von angeborenen oder anderen erworbenen Risikofaktoren wie z.B. bestimmten Blutgerinnungsstörungen.

#### Wie können Sie einer tiefen Venenthrombose vorbeugen?

Wenn nach Einschätzung des Arztes eine Gefahr für eine tiefe Venenthrombose besteht, kommen je nach dem individuellen Risiko verschiedene vorbeugende Maßnahmen in Frage.

Bewegung in einem mit dem Arzt vereinbarten Umfang ist das Wichtigste. In manchen Fällen wird die Gabe von Arzneimitteln, die die Blutgerinnung hemmen, dringend empfohlen. Ergänzend wird einigen Patienten geraten, medizinische Thromboseprophylaxestrümpfe zu tragen. Sie sind aber nur dann sinnvoll, wenn sie einen guten Sitz haben und nicht einschnüren.

Wie lange vorbeugende Maßnahmen angezeigt sind, hängt davon ab, wie schnell Patienten nach Operationen oder Verletzungen wieder gehen können.



AKTIONSBÜNDNIS  
PATIENTENSICHERHEIT

Praxis/Krankenhaus (Stempel)

## Was Sie selbst tun können:

- Berichten Sie Ihrem Arzt, ob Sie schon einmal eine Thrombose hatten, welche Erkrankungen Sie sonst hatten und haben und welche Medikamente Sie einnehmen.
- Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie nach einer Operation oder Verletzung nicht oder weniger gehen können, wie hoch Ihr persönliches Risiko ist, eine Venenthrombose zu bekommen.
- Wenn Ihnen etwas unklar ist oder Sie Erklärungen nicht verstanden haben, fragen Sie noch einmal nach!
- Bewegen Sie sich frühzeitig nach einer Operation oder Verletzung in den mit Ihrem Arzt abgesprochenen Grenzen.
- Fragen Sie Ihren Arzt und das medizinische Fachpersonal, welche vorbeugenden Maßnahmen in Ihrem Fall in Frage kommen und wie lange sie durchgeführt werden müssen.
- Sagen Sie Ihrem Arzt genau, wie oft, wie lange und wie weit Sie wieder laufen können.
- Halten Sie sich an das mit Ihrem Arzt vereinbarte Vorgehen.
- Fragen Sie bei einer Entlassung aus dem Krankenhaus oder bei einem Wechsel zu einem anderen Arzt, welche Arzneimittel Sie weiterhin benötigen. Bitten Sie um eine schriftliche Information für den weiterbehandelnden Arzt.

## Übungen zur Aktivierung der Muskel-Venenpumpe

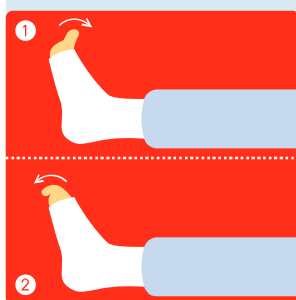
Nach einer Verletzung oder Operation sollten Sie sich so früh wie möglich bewegen. Aktive Bewegungsübungen helfen, die Muskeln zu aktivieren und die Venen in den Beinen zu trainieren. Bewegungen der Muskeln von den Fußsohlen bis zu den Oberschenkeln unterstützen die

Venen bei ihrer Arbeit, das Blut zu pumpen. Diese „Muskelpumpe“ ist die stärkste Antriebskraft für Ihre Venen. Auch wenn Sie einen Verband oder eingegipste Gliedmaßen haben, gilt grundsätzlich: Alle freien Gliedmaßen dürfen bewegt werden!

### 1. Übung

Sie liegen auf dem Rücken, die Arme locker neben dem Körper, die Fußspitzen zeigen nach oben. Beugen und strecken Sie nun Ihre Fußspitzen 15mal.

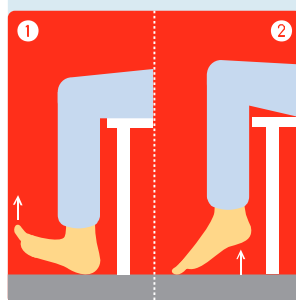
#### Zehen beugen und strecken



### 2. Übung

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, 15mal wiederholen.

#### Ferse und Spitze rollen



Diese Übungen können Sie mehrmals täglich durchführen, je öfter, umso besser!

Fragen Sie das medizinische Fachpersonal, welche Übungen Ihnen außerdem noch helfen können.

## Wo können Sie sich noch informieren?

Ausführliche Informationen finden Sie in der ärztlichen Leitlinie „Prophylaxe der venösen Thromboembolie“: <http://www.uni-duesseldorf.de/AWMF/II/003-001.htm>

Weitere verlässliche Patienteninformationen zu diesem Thema finden Sie im Internet unter: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

## Mitglieder der Arbeitsgruppe „Informieren – Beraten – Entscheiden“ im Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.

Sonja Barth, Ärztekammer Berlin; Ines Chop, Bundesärztekammer; Bettina Godschalk, Bundesministerium für Gesundheit; Dr. med. Günther Jonitz, Ärztekammer Berlin; Dr. phil. Constanze Lessing, Institut für Patientensicherheit der Universität Bonn; Dr. med. Adela Litschel, Kassenärztliche Bundesvereinigung; Hannelore Loskill, BAG Selbsthilfe e.V.; Anja-Alexandra Meier, Notgemeinschaft Medizingeschädigter in Bayern e.V.; Dr. med. Silvia Petak-Opel, MSD Sharp & Dohme GmbH; Sabine Ridder, Verband medizinischer Fachberufe e.V.; Dr. med. Julia Rohe, Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin; Dr. PH Sylvia Sängler, Gesundheits-Uni Jena am Universitätsklinikum; Astrid Schmitz MScN, Private Universität Witten/Herdecke; PD Dr. Julia Seifert, Unfallkrankenhaus Berlin; Dr. rer. nat. Odette Wegwarth, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung; Marcel Weigand, Unabhängige Patientenberatung Deutschland; Dr. med. Marion Wüller, Bürgerinformation der Ärztekammer und Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe

Für die redaktionelle Mitarbeit an dieser Information gilt folgenden Personen besonderer Dank:  
Frau Ines Chop, Frau Dr. PH Sylvia Sängler,  
Frau PD Dr. med. Julia Seifert, Frau Dr. rer. nat.  
Odette Wegwarth, Frau Dr. med. Marion Wüller

Herausgeber:  
Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.  
c/o Institut für Patientensicherheit  
der Universität Bonn  
Stiftsplatz 12  
53111 Bonn  
[www.aktionsbuenndnis-patientensicherheit.de](http://www.aktionsbuenndnis-patientensicherheit.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

