

Die folgenden Übungen helfen, wenn Sie mehrmals 5 bis 6-mal (im Liegen) durchgeführt werden.



› Zehen einkrallen, kurz halten, wieder loslassen. Je Fuß 10 mal.



› Fuß im Fußgelenk kreisen lassen, im Wechsel nach innen und außen. Je Fuß 5-mal.



› Abwechselnd Fußspitzen hochziehen (Richtung Nase) und wieder senken. Je Fuß 10-mal im Wechsel.

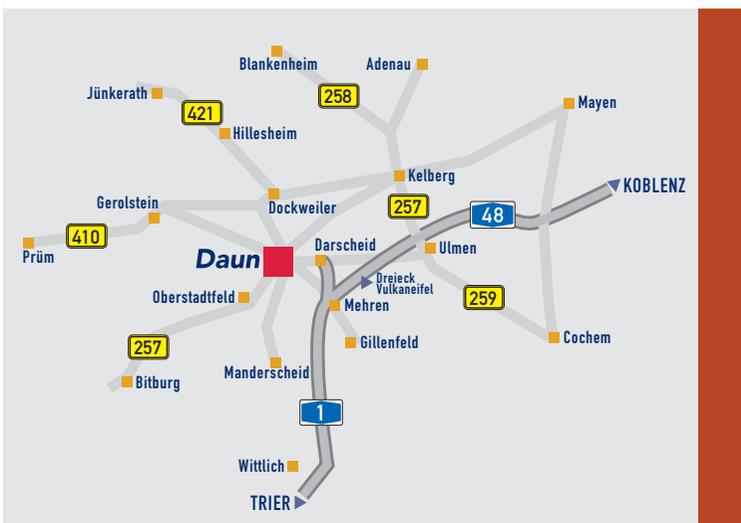


› Radfahren auf dem Rücken (z.B. im Bett). Wenn möglich 20-mal je vorwärts und rückwärts.

Sollten sich noch weitere Fragen haben, wenden sie sich bitte an unser Pflegepersonal!



**KRANKENHAUS
MARIA HILF** 
DAUN



Krankenhaus Maria Hilf
Maria-Hilf-Straße 2
54550 Daun

Telefon: 06592/ 715- 0
Telefax: 06592/ 715 2500

E-Mail: mariahilf@krankenhaus-daun.de

Informationen für
*Thrombose-
prophylaxe*

www.krankenhaus-daun.de

Zertifiziert nach:



Liebe Patientin, lieber Patient,

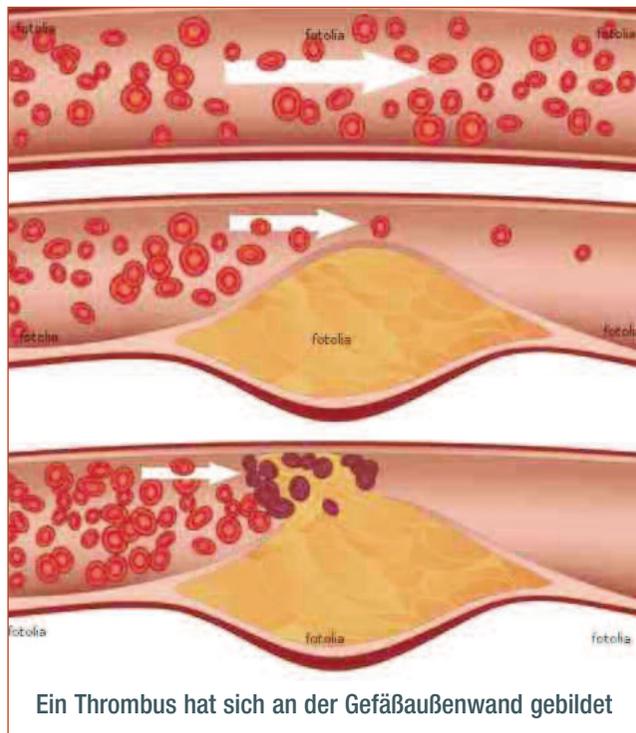
dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen Hilfestellungen zur Vermeidung einer Thrombose während des Krankenhausaufenthaltes geben.

Was ist eine Thrombose?

Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel oder Blutpfropf (Thrombus) in einer Vene oder Arterie. Ein Thrombus kann festsitzen und das Gefäß an der Entstehungsstelle verstopfen – bis zum Gefäßverschluss.

Möglicherweise löst sich das Gerinnsel auch und verstopft ein anderes Gefäß.

Dabei kann die Blutversorgung lebenswichtiger Organe ausfallen – mit der Folge eines Herzinfarktes, Schlaganfalls oder einer Lungenembolie.



Welche Ursachen gibt es?

Gefäßverletzungen, Störungen der Blutgerinnung (Hämostase) oder der Fließgeschwindigkeit des Blutes können zur Gerinnselbildung führen.

Risikofaktoren für eine Thrombose sind:

- › Bewegungsmangel (z.B. vor/während/nach Operationen)
- › Gipsverbände
- › Übergewicht
- › Einnahme empfängnisverhütender Medikamente
- › Rauchen
- › Vorherige Thrombose
- › Venenerkrankungen

Was können Sie gegen Thrombose tun?

Bei Thrombose-Gefährdung bitte vorbeugende Maßnahmen ergreifen:

› Ausreichend Flüssigkeit

Wenn keine Gegenanzeigen bestehen, sollten Sie generell mindestens 1-1,5 Liter Flüssigkeit (Wasser/Saft) pro Tag trinken. Infusionen berechnet der Arzt.

› Gerinnungshemmende Injektionen (Spritzen)

Mit einer Anti-Thrombose-Spritze wird ein Medikament zugeführt (Heparin), das die Blutgerinnung künstlich verlängert. Die Bildung eines Blutgerinnsels kann damit vermieden werden.

Unverzichtbar bleiben dennoch zusätzliche Maßnahmen zur Verhinderung von Thrombosen: Es liegt auch in Ihrer Verantwortung, durch weitere Maßnahmen das Risiko zu verringern!

› Thrombose-Prophylaxe-Stümpfe (TPS)

TPS sind für bettlägerige Patienten bestimmt: Bewegungsmangel führt dazu, dass das Blut nur langsam fließt. TPS fördern den Rückfluss des Blutes zum Herzen, indem Druck auf die Venenwände ausgeübt wird. Das Prinzip ähnelt dem eines Flussbettes: Ist der Fluss breit, fließt das Wasser langsam, ist er eng, fließt das Wasser schneller. Deshalb sind TPS so wichtig!