

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.

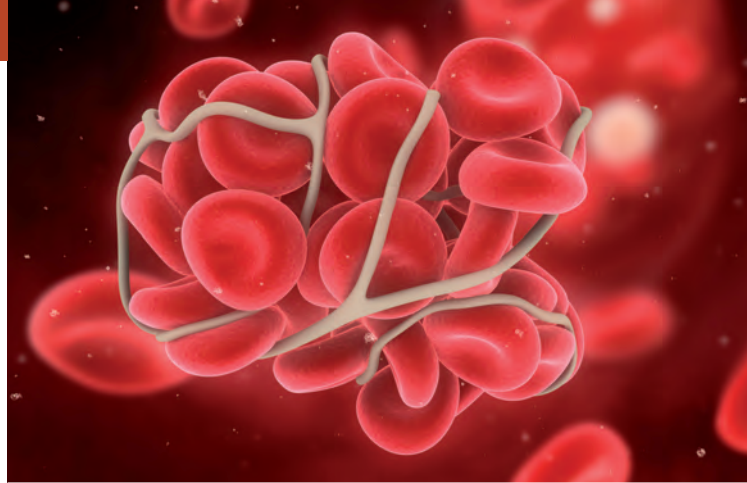


› Abwechselnd Fußspitzen hochziehen (Richtung Nase) und wieder senken. Je Fuß 10-mal im Wechsel.

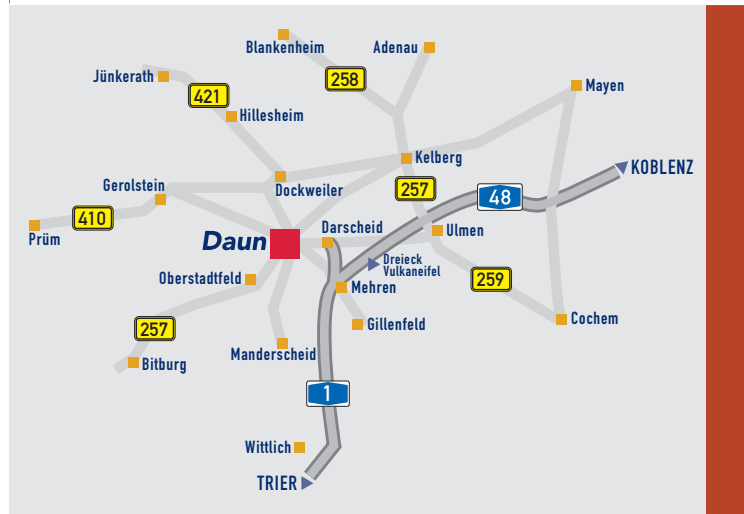


› Radfahren auf dem Rücken (z.B. im Bett). Wenn möglich 20-mal je vorwärts und rückwärts.

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](mailto:mariahilf@krankenhaus-daun.de)

Informationen für  
*Thrombose-  
prophylaxe*

[www.krankenhaus-daun.de](http://www.krankenhaus-daun.de)

Zertifiziert nach:



## Liebe Patientin, lieber Patient,

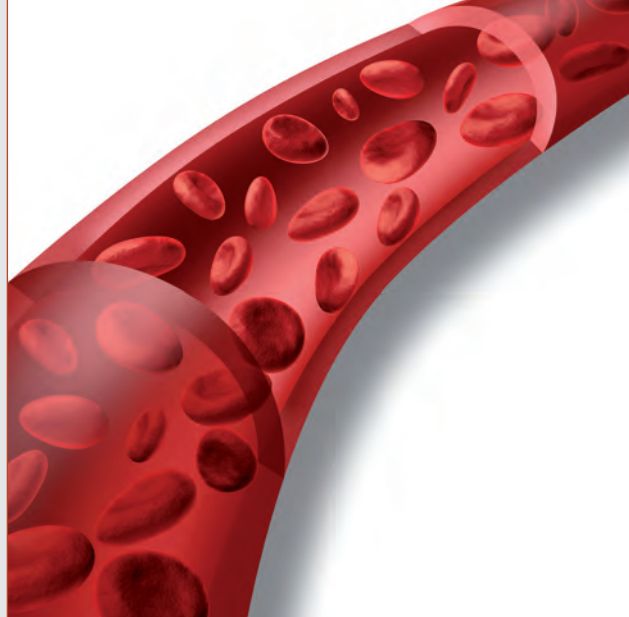
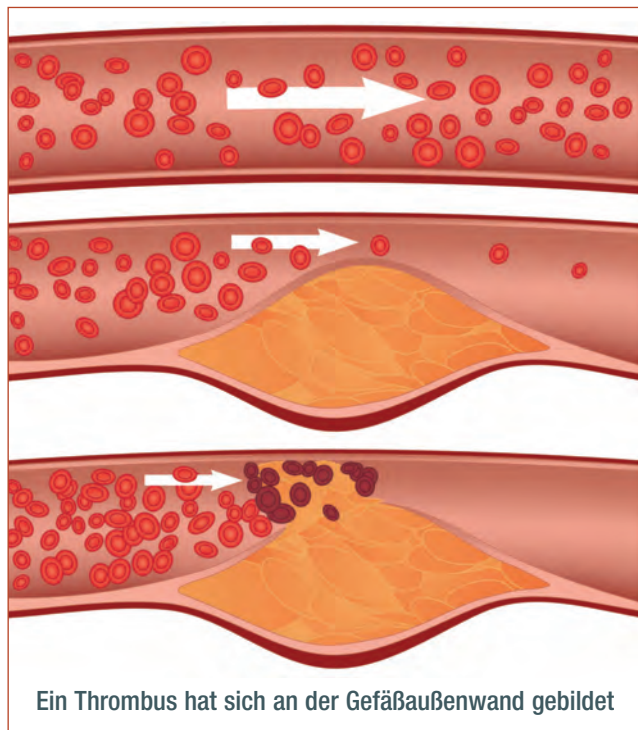
in dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen Hilfestellungen zur Vermeidung einer Thrombose während des Krankenhausaufenthaltes geben.

### 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!