

# Prävention von Reisetrombosen

Bei langen Reisen mit dem Auto, Bus oder Flugzeug kann es schnell zu Problemen mit den Venen kommen. Viele Menschen – vor allem solche, die bereits vorbelastet sind – fürchten sich vor einer Reisetrombose. Mit einigen leichten Tricks kann der Komplikation jedoch vorgebeugt werden.

## Wie entstehen Reisetrombosen?

Durch das ständige Sitzen mit angewinkelten Beinen wird der Blutfluss verringert. Die Wadenmuskelpumpe ist inaktiv und durch die gebeugte Sitzhaltung werden die Venen in der Kniekehle abgedrückt. Werden die Beine übereinandergeschlagen oder angewinkelt, verstärkt sich dieser Effekt noch. Im Flugzeug nimmt auch der veränderte Luftdruck Einfluss.

Es kann zu einem Schweregefühl oder Kribbeln in den Füßen und Beinen kommen, außerdem können sie anschwellen oder schmerzen.

## Wer ist besonders gefährdet?

- ! Menschen mit Vorerkrankungen der Venen wie Krampfadern oder einer Venenschwäche
- ! bei Thrombosen oder Embolien in der Anamnese
- ! Patient:innen nach einer OP
- ! ältere Menschen
- ! Personen mit starkem Übergewicht
- ! Raucher:innen
- ! Schwangere
- ! Frauen, welche Hormonersatzpräparate oder orale Kontrazeptiva einnehmen

*Im Zweifelsfall sollte vor der Reise immer ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden, um die individuelle Prophylaxe zu besprechen.*

## Was kann vorbeugend helfen?

- **Tragen von Kompressionsstrümpfen (KKL2):** Durch den manuellen Druck von außen werden die Venen in ihrer Funktion unterstützt, sodass das Blut besser zum Herzen zurücktransportiert werden kann. Alternativ können auch Stützstrümpfe (KKL1) bereits helfen. Wichtig ist außerdem bequeme Kleidung.
- **Bewegung/Fußgymnastik:** Füße für mehrere Minuten kreisen, Fersen und Fußspitzen abwechselnd anheben und senken, Dehnen der Waden, bei jeder Gelegenheit Schritte sammeln, bei längeren Pausen die Beine hochlegen
- **Ausreichende Trinkmenge:** Je mehr Flüssigkeit zu sich genommen wird, umso besser zirkuliert das Blut. Die höhere Trinkmenge hilft dem Blutfluss gleich doppelt auf die Sprünge: Durch den häufigeren Gang zur Toilette entsteht automatisch mehr Bewegung.

### Kein ASS zur Prophylaxe

Acetylsalicylsäure (ASS) ist neusten Studien zufolge zur Prävention nicht geeignet: Es wirkt vor allem im arteriellen Bereich – nicht jedoch im venösen. Die blutverdünnende Wirkung wird somit nicht dort erreicht, wo sie benötigt wird. Daher wird die vorbeugende Einnahme bei Reisen nicht mehr empfohlen.