

Ein kleiner Ratgeber – aktiv gegen Thrombose

Thrombose-Prophylaxe nach elektiver Hüft- oder
Kniegelenkersatz-Operation



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben diese Broschüre aufgeschlagen, weil Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen aufgrund einer Knie- oder Hüftgelenkersatz-Operation eine Thrombose-Prophylaxe verschrieben hat. Vielleicht aber auch, weil ein Mensch, der Ihnen wichtig ist, an einer Thrombose erkrankt ist und Sie sich über diese Erkrankung informieren möchten.

Thrombosen sind Blutgerinnsel, die sich grundsätzlich in allen Blutgefäßen bilden können. Am häufigsten treten sie jedoch in den tiefen Bein- und Beckenvenen auf.

Diese Broschüre möchte vor allem über das Risiko bei einer Tiefen Venen-Thrombose bzw. einer Lungenembolie informieren. Sie erfahren auf den folgenden Seiten aber auch, wie Sie sich mithilfe Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes aktiv schützen können.

So gibt es heute gute Möglichkeiten in der Vorbeugung und Behandlung von Thrombosen bzw. Lungenembolien.

Weitere Informationen finden Sie natürlich auch im Internet auf:
www.gegen-thrombose.de

Viel Spaß beim Lesen!

**Diese Broschüre gibt Ihnen einen ersten Eindruck –
sie ersetzt aber keinesfalls ein persönliches Gespräch
mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!**



Was ist eine Thrombose bzw. eine Lungenembolie?

Das Wort Thrombose zählt zu den medizinischen Begriffen, die fast jeder schon einmal gehört hat. Der Begriff stammt aus der Antike; das altgriechische Wort „thrombós“ bedeutet „Pfropf“. Unter einer Thrombose versteht man den Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel (Thrombus). Am häufigsten sind die tiefen Bein- und Beckenvenen betroffen. Eine der gefährlichsten Folgen einer Thrombose ist die Lungenembolie.

Thrombosen, die am häufigsten in den Beinvenen entstehen, können durch den Verschluss eines Blutgefäßes die Versorgung mit z. B. Sauerstoff und Nährstoffen hemmen und so zu einer Schädigung des Gewebes führen. Zum anderen kann sich das Blutgerinnsel lösen und mit dem Blutstrom fortgeschwemmt werden. Gelangt das Gerinnsel zur Lunge und verstopft dort ein Blutgefäß, spricht man von einer Lungenembolie. Dabei handelt es sich um eine lebensgefährliche Komplikation, die schwere gesundheitliche Folgen haben kann. Eine Lungenembolie zu vermeiden, hat deshalb für Ärzte höchste Priorität.

Es gibt Situationen, in denen das Risiko, eine Thrombose zu erleiden, besonders hoch ist. In diesen Situationen ist eine Thrombose-Prophylaxe empfehlenswert. Patienten, die eine akute Thrombose bzw. eine Lungenembolie haben, müssen umgehend behandelt werden.



Mehr zum Thema Risikofaktoren und Lungenembolie finden Sie im Kapitel „Welche Risikofaktoren gibt es?“ bzw. im Kapitel „Welche Folgen kann eine Thrombose haben?“.

Wie entstehen Thrombosen?

Blutgerinnung schützt den Körper

Blutgerinnsel entstehen dadurch, dass das Blut verklumpt. Wir alle kennen das von kleinen Wunden, wie z. B. Schnittwunden: Die Wunde hört schnell auf zu bluten, da das Blut verklumpt und eine schützende Kruste bildet. Die Wunde heilt ab. Die für die Heilung so wichtige Gerinnung kann aber dann zu ernsthaften Komplikationen führen, wenn sie innerhalb der Blutgefäße stattfindet.

Denn: Blutgerinnsel, die sich hier bilden, können u. a. in die Lunge wandern und dort eine Lungenembolie verursachen.



Drei Hauptfaktoren tragen zu einer Thrombosebildung bei:

- ◆ Verlangsamung des Blutflusses (z. B. durch ruhigstellende Verbände, Bettlägerigkeit)
- ◆ Verletzungen der Gefäßwand (z. B. bei Operationen)
- ◆ Veränderungen im Blut

Mehr zu den Risikofaktoren erfahren Sie im Kapitel „Welche Risikofaktoren gibt es?“.

Gesunde Venenklappen und eine gesunde Muskelpumpe sind von großer Bedeutung

Der Rückfluss des Blutes über die Beinvenen wird durch die Venenklappen und die Muskelpumpe gefördert. Bei den Venenklappen handelt es sich um taschenförmige Ausstülpungen der Gefäßinnenwand, die wie eine Art Rückschlag-Ventil funktionieren. Sie lassen das Blut nur in eine Richtung, nämlich zurück zum Herzen fließen. Das Venenklappensystem wird durch die Muskelpumpe unterstützt. Zieht sich die Fuß- und Beinmuskulatur zusammen, wird Druck auf die Venen ausgeübt und das Blut zum Herzen hin gepresst. Durch die Bewegung der Muskeln wird der venöse Blutstrom unterstützt.



Viele Reisende kennen das Anschwellen der Beine während eines längeren Fluges – die Muskelpumpe wird dann durch das lange Sitzen beeinträchtigt. Besserung tritt ein, wenn man aufsteht und sich bewegt – die Muskelpumpe wird wieder aktiviert.



Welche Risikofaktoren gibt es?

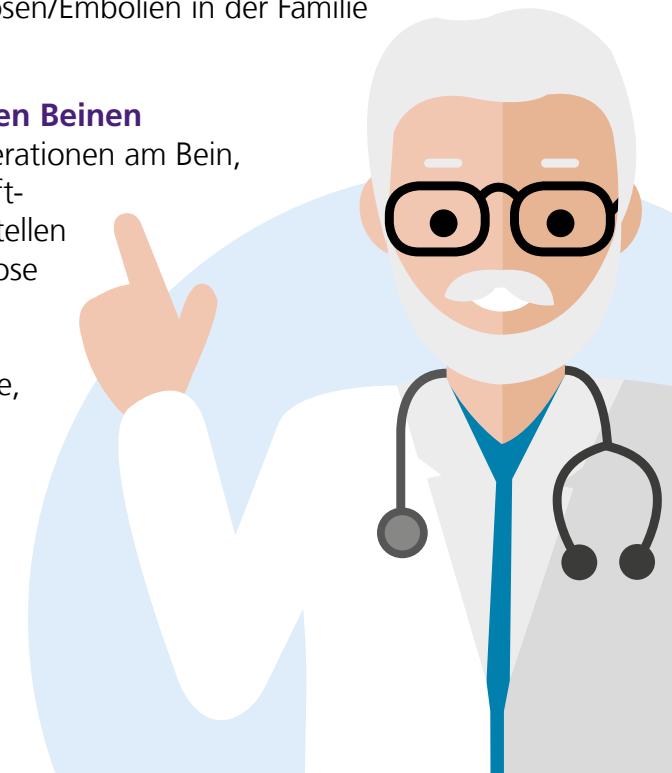
Wer sein Risiko kennt, ist der Erkrankung einen Schritt voraus!

Zu den Risikofaktoren gehören:

- ◆ Venenschwäche/vorbestehendes Krampfaderleiden
- ◆ Große Operationen oder schwere Verletzungen
- ◆ Krebserkrankungen
- ◆ Längere Bettruhe oder Ruhigstellung
- ◆ Schwangerschaft und Wochenbett
- ◆ Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Antibabypille, Hormonersatztherapie in den Wechseljahren)
- ◆ Angeborene oder erworbene Blutgerinnungsstörungen
- ◆ Übergewicht
- ◆ Alter über 40 Jahre
- ◆ Vorkommen von Thrombosen/Embolien in der Familie

Große Operationen an den Beinen

Größere orthopädische Operationen am Bein, z. B. das Einsetzen einer Hüft- oder Kniegelenkprothese, stellen im Hinblick auf die Thrombose ein hohes Risiko dar. Zum einen handelt es sich dabei um große operative Eingriffe, zum anderen ist damit eine Phase der Bewegungseinschränkung verbunden.



Wie lässt sich eine Thrombose erkennen?

Symptome selbst erkennen

Folgende Beschwerden können ein Anzeichen für eine Tiefe Venen-Thrombose sein:

- ♦ Ein **geschwollenes Bein mit Schwere- und/oder Spannungsgefühl**. In seltenen Fällen sind beide Beine betroffen.
- ♦ **Schmerzen** können ebenfalls auftreten. Diese fühlen sich meist wie ein Muskelkater an. Häufig handelt es sich um einen Druckschmerz an der Wade und/oder an der Oberschenkelmuskulatur sowie Fußsohlenschmerz.
- ♦ **Überwärmung oder Blaufärbung** der Haut am herabhängenden Bein. Leider werden viele Thrombosen gar nicht bemerkt, da sie oft auch ohne Beschwerden (asymptomatische Thrombose) auftreten können.



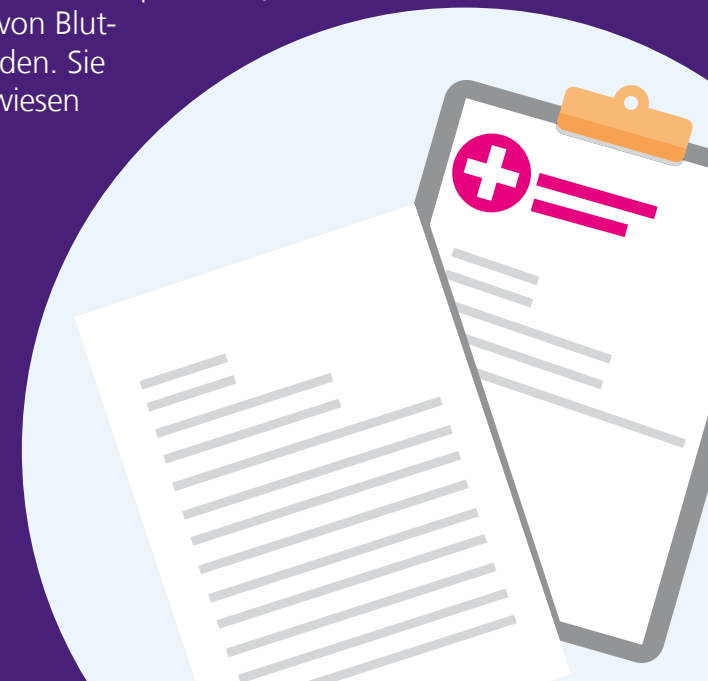
Bitte kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome bemerken.



Diagnosemöglichkeiten beim Arzt

Bei Verdacht auf eine Thrombose können Ärzte mit folgenden Untersuchungen feststellen, ob sich ein Gerinnsel gebildet hat:

- ♦ **Kompressions-Sonografie**
Diese Ultraschalluntersuchung wird am häufigsten angewandt. Mit dem Schallkopf des Geräts drückt die Ärztin oder der Arzt auf die Vene und prüft so, ob sie „frei“ ist oder ob eine Thrombose besteht.
- ♦ **Farbdoppler-Sonografie**
Hier handelt es sich ebenfalls um ein Ultraschallverfahren. Die Blutströme werden farblich dargestellt.
- ♦ **Computertomografie und Magnetresonanztomografie**
können auch Anwendung finden.
- ♦ **D-Dimere** sind bestimmte Abbauprodukte, die bei der Entstehung von Blutgerinnseln gebildet werden. Sie können im Blut nachgewiesen werden (Labortest).
- ♦ **Phlebografie**
Diese Methode wird angewandt, um Gefäßverläufe und Strömungsverhältnisse darzustellen. Ein Kontrastmittel wird in eine Fußrückenvene gespritzt. Diese Methode wird selten eingesetzt.



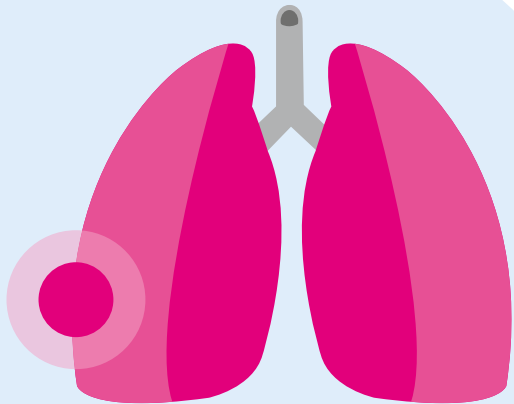
Welche Folgen kann eine Thrombose haben?

Postthrombotisches Syndrom

Dieses tritt vor allem nach Thrombosen im Oberschenkel auf und beruht auf einer bleibenden Schädigung der tiefen Venenklappen. Dadurch kann die Vene das Blut nicht vorwärtstreiben und es kommt zum Rückstau des Blutes. In der Folge findet eine Umleitung des Blutes in die oberflächlichen Venen statt und Krampfadern können sich entwickeln. Zusätzlich kann es zu einer Schwellung und einer meist braunen Verfärbung der Haut kommen. Schließlich kann ein Geschwür am Unterschenkel (Ulcus cruris) entstehen.

Lungenembolie

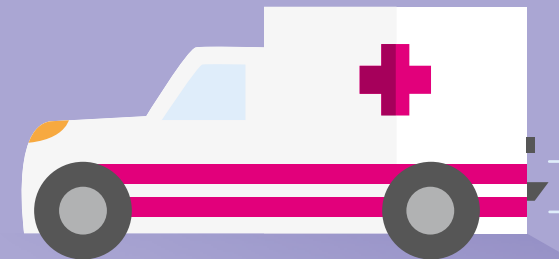
Die Lungenembolie gehört zu den Folgen einer Thrombose, die am gefährlichsten sind, denn sie kann sogar tödlich enden. In Deutschland sterben jährlich ca. 40.000 Menschen an einer Lungenembolie.¹ Das Risiko einer Embolie können Sie minimieren, indem Sie die Thrombose-Prophylaxe gewissenhaft einhalten bzw. auf die Anzeichen einer Thrombose reagieren (Kapitel „Wie lässt sich eine Thrombose erkennen?“). Kommt es jedoch zu einer Lungenembolie, ist schnelles Handeln gefragt.



Bitte wählen Sie bei folgenden Anzeichen umgehend 112 und rufen Sie den Rettungswagen!

Symptome einer Lungenembolie:

- ◆ Beschleunigter Puls, Herzrasen, Angstzustände, Schweißausbrüche
- ◆ Atemnot
- ◆ Blutdruckabfall
- ◆ Schmerzen im Brustbereich
- ◆ Husten (evtl. Bluthusten)
- ◆ Schockzustand
- ◆ Fieber



Thrombose-Prophylaxe: Welche Möglichkeiten gibt es?

Prophylaxe nach der Operation: Spritze oder Tablette sorgen für Schutz

Jeder, der einmal im Krankenhaus operiert wurde, kennt das wahrscheinlich: Nach der Operation verabreicht die Schwester eine Spritze. Dabei handelt es sich meist um ein Heparin, einen Wirkstoff, der das Blut verdünnt und damit einer Thrombose vorbeugt. Nach größeren Operationen gehört die Thrombose-Prophylaxe zur klinischen „Grundversorgung“.

Aus gutem Grund, denn auf diese Weise kann das Risiko gefährlicher Komplikationen erheblich gesenkt werden. Seit einiger Zeit gibt es neben der Spritze auch Medikamente, die als Tablette oder Kapseln eingenommen werden können.

Neue Möglichkeiten in der Thrombose-Prophylaxe

Zu diesen Tabletten/Kapseln gehören Faktor-Xa-Hemmer und ein Thrombin-Hemmer. Sie haben verschiedene Wirkungsweisen und werden unterschiedlich dosiert. Diese Tabletten/Kapseln werden zur Thrombose-Prophylaxe nach Einsatz neuer Hüft- oder Kniegelenke verabreicht.

Damit diese aber auch richtig wirken, ist es sehr wichtig, sie regelmäßig und nach Anweisung des Arztes einzunehmen.

Prophylaxe nach der Operation: nicht medikamentöse Therapien

So einfach es erscheinen mag: Eine wichtige vorbeugende Maßnahme ist die frühzeitige Mobilisierung, d. h. die körperliche Aktivierung. Mancher soeben erst operierte Patient wird sich fragen, warum man ihn schon am Tag danach zum Aufstehen bewegt. Ziel dieser Maßnahme ist eine aktive Thrombose-Prophylaxe.

Weitere wichtige Maßnahmen sind Kompressionsverbände bzw. das Tragen von Kompressionsstrümpfen. Durch den äußeren Druck (Kompression), den diese ausüben, unterstützen sie die Muskelpumpe. Auch wenn sie oftmals als lästig oder un bequem empfunden werden: Kompressionsstrümpfe können ein unterstützendes Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Thrombosen sein. Ihr Arzt wird über die Art und den Zeitraum der weiteren Maßnahmen entscheiden.

Kompressionstherapie

Kompressionsstrümpfe und Venenverbände unterstützen die Funktion der Venenklappen und sorgen dafür, dass der Blutkreislauf in Gang kommt. Eine Kompressionstherapie kann die Entstehung eines postthrombotischen Syndroms verhindern.

Kompressionsstrümpfe wirken zusätzlich der Thromboseentstehung entgegen, können aber keine medikamentöse Thrombose-Prophylaxe ersetzen.



Was kann man selbst tun?

Es gibt einige Grundregeln, wie man eine Thrombose und damit die Gefahr einer Lungenembolie vermeiden kann.

Nachfolgend finden Sie wichtige Empfehlungen, mit denen man aktiv der Bildung von Beinvenen-Thrombosen entgegenwirken kann.

- ♦ Berherzigen Sie den Merkspruch **SSS – LLL**:
Sitzen und **S**tehen ist **S**chlecht – **L**ieber **L**iegen oder **L**aufen
- ♦ Treiben Sie möglichst oft und regelmäßig Sport. Günstig sind Laufen, Walken, Schwimmen oder auch Radfahren
- ♦ Halten Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle, denn Übergewicht belastet die Venen, aber auch das Herz und den Kreislauf



Übungen zur Aktivität der Muskel-Venen-Pumpe¹

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 des Blutes in Ihren Venen. Auch wenn Sie einen Verband oder eingegipste Gliedmaßen haben, gilt grundsätzlich: Alle freien Gliedmaßen dürfen bewegt werden!

Noch Fragen?

Diese kleine Broschüre gibt nur einen kleinen Einblick in das Thema Thrombose-Prophylaxe. Sie kann das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen.

Wenn Sie also weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt – Sie haben außerdem die Möglichkeit, unsere kostenlose Hotline anzurufen oder unsere Internetseite zu besuchen:



0800-927 35 86 (8–18 Uhr an Werktagen)



www.gegen-thrombose.de



Praxisstempel