

Reise-Thrombose mit einfachen Tricks vermeiden

Stundenlanges, unbewegliches Sitzen auf langen Flug- oder Autoreisen kann die Durchblutung in den Beinen stocken lassen und in seltenen Fällen zu einer Thrombose führen. Doch mit einigen einfachen Tricks lässt sich der Blutstau vermeiden. Das CRM Centrum für Reisemedizin sagt Ihnen, wie sie thrombosefrei am Ziel ankommen.

Beim Sitzen winkeln wir die Beine in Knie und Hüfte an. Das erschwert den Blutrückfluss von den Beinen zum Herzen und das Blut kann sich in den Knöcheln und Unterschenkeln stauen. Im ungünstigsten Fall kann es dann zu einer Thrombose kommen. Dabei bilden sich in den Venen Blutgerinnsel. Ein solches Gerinnsel löst sich meist von alleine auf und bleibt folgenlos. Erst wenn sich ein Blutgerinnsel löst und über den Blutkreislauf in Richtung Lunge gelangt, kann eine Thrombose lebensgefährlich werden. Dann besteht die Gefahr einer Lungenembolie – ein solches Ereignis ist jedoch auf Reisen sehr selten.

Bewegung hilft

Um den Blutfluss in Gang zu halten, ist es ratsam, etwa einmal pro Stunde den Flugzeug- oder Autositz zu verlassen und sich etwa fünf Minuten lang die Beine zu vertreten oder Gymnastik zu machen. Weniger effektiv, jedoch besser als gar keine Bewegung, ist Fuß- und Beingymnastik im Sitzen. Außerdem sollten bei langen, bewegungsarmen Reisen die Beine möglichst nicht übereinandergeschlagen, sondern ausgestreckt werden. Stellen Sie deshalb den Fußraum vor Ihrem Sitz nicht mit Gepäck voll. Empfehlenswert ist es auch weite, nicht einschnürende Kleidung zu tragen.

Trinken Sie reichlich und das Richtige

Zudem gilt: Trinken Sie reichlich, pro Stunde etwa einen Viertelliter. Am besten eignen sich Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Meiden Sie hingegen Alkohol. Außerdem sollten Sie auf Schlafmittel verzichten. Denn diese sorgen dafür, dass sie stundenlang regungslos in einer Position verharren und erhöhen somit das Thromboserisiko.

Medikamente und Stützstrümpfe für Risikogruppen

Ein erhöhtes Risiko, eine Thrombose zu erleiden, haben Menschen, die bereits eine Thrombose hatten oder in deren Familie eine Neigung zu Thrombosen besteht. Auch bei bestimmten Vorerkrankungen, etwa bei Herzleiden, bei Krampfadern oder nach einer Operation, ist das Risiko erhöht. Gleiches gilt für Raucher und für Menschen mit starkem Übergewicht. Das Risiko, eine Thrombose zu erleiden, ist außerdem höher, je älter der Reisende ist. Wer zu einer Risikogruppe gehört, sollte mit medizinischen Stützstrümpfen das Risiko senken. Die Strümpfe erzeugen von außen Druck auf das Bein und das Blut kann sich nicht an Knöcheln und Unterschenkeln sammeln. In Abstimmung mit dem Arzt können Risikogruppen außerdem orale Faktor Xa-Hemmer oder niedermolekulare Heparine verwenden.

Bei Symptomen zum Arzt

Schwellung und Verfärbung des Beins sowie Bein- oder Wadenschmerzen sind mögliche Anzeichen einer Thrombose. Halten die Schmerzen bis nach der Reise an, sollten Sie zum Arzt gehen. Dies gilt insbesondere, wenn Atemnot, Brustschmerzen, Schweißausbrüche oder Beklemmungsgefühle hinzukommen – denn diese Symptome können Anzeichen einer Lungenembolie sein. Die Symptome müssen übrigens nicht zwingend am Reisetag auftreten – ein Blutgerinnsel kann über Tage und Wochen durch den Körper wandern, bevor es zu Symptomen kommt.