

## **Thromboseprophylaxe bei Flugreisen**

*Thrombose bedeutet, den Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel!*

### **Wie beuge ich richtig vor?**

Bei Langstreckenflügen (über 6 Stunden) sollte lockere, nicht einengende Kleidung getragen werden. Auch ausreichend Flüssigkeitszufuhr und die Bewegung der Wadenmuskeln (z.B durch Füße wippen) fördern den venösen Rückstrom. Selbiges gilt auch für lange Reisen im Auto, Bus oder Zug.

Patienten mit Neigung zur Thrombose sollten darüber hinaus Antiemboliestrümpfe tragen. Antithrombosespritzen werden für Reisende mit hohem Risiko empfohlen. Eine einzelne prophylaktische Dosis, eine halbe Stunde vor Reiseantritt, schützt für etwa 12 Stunden.

ThromboASS ist zur Prophylaxe bei Langstreckenflügen jedoch nicht geeignet!

---

### **Ein erhöhtes Risiko besteht bei:**

- Vorangegangener Thrombose oder bekannter Blutgerinnungsstörung
- Aktiver Karzinomerkrankung
- Schwangerschaft
- Östrogengabe (Pille...)
- Fortgeschrittenem Alter
- Eingeschränkter Mobilität
- Übergewicht (BMI > 30)
- Dehydration
- Verletzungen, Infektionen oder Operationen innerhalb eines Monats vor der Reise