Besondere Situationen

1. Bei **eingeschränkter Mobilität und/oder einem hohen Risiko** für venöse Thromboembolien sollten Sie die Verwendung von **abgestuften Kompressionsstrümpfen** in Betracht ziehen, um den Blutfluss von den Beinvenen zum Herzen zu fördern – sofern dies nicht kontraindiziert ist und nach vorheriger ärztlicher Beratung.

2. **In äußerst seltenen Fällen** ist für manche Reisende mit **hohem Thromboserisiko** möglicherweise die Verabreichung/Einnahme **gerinnungshemmender oder thrombozytenaggregationshemmender Medikamente** vor Reisebeginn zu erwägen. Der Einsatz dieser Medikamente zur Vorbeugung von Reisethrombosen ist jedoch nach wie vor umstritten und ihre Wirkung nur begrenzt belegt. Daher **wird von der Selbstverabreichung dringend abgeraten, wenn keine spezifische medizinische Beurteilung und Beratung vorliegt**, auch in Anbetracht der möglichen Nebenwirkungen (z. B. Blutungen und Allergien).

3. Der oder die Reisende könnte bei bestimmten Erkrankungen mit besonders hohem Thromboserisiko möglicherweise **bereits mit Gerinnungshemmern oder Thrombozytenaggregationshemmern** behandelt werden. **Die vorstehenden Empfehlungen** (siehe den Abschnitt „Was kann ich tun, um das Thromboserisiko zu verringern") **bleiben auch in diesem Fall gültig.**

Scannen Sie den QR-Code!

WORLD THROMBOSIS DAY
13 OCTOBER

UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di MEDICINA

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA VERONA

118 SUEM
REGIONE DEL VENETO · VERONA

Verona Aeroporto
GardaAeroporti

Unterstützt durch ein unbeschränktes Bildungssponsoring
VIATRIS

Reisethrombose:
keine Angst, nur ein paar Tipps

Eine Venenthrombose entsteht durch die Aktivierung der Blutgerinnung an der falschen Stelle, nämlich in den Venen, wodurch diese **durch ein Blutgerinnsel verschlossen** werden. Zu den venösen Thromboembolien gehören die **tiefe Venenthrombose**, die in der Regel in den unteren Gliedmaßen auftritt, und die **Lungenembolie**, die meist durch einen Embolus verursacht wird – ein Gerinnselstück, das sich vom venösen Thrombus ablöst, zunächst zum Herzen und schließlich in die Lunge gelangt, wo es den Blutfluss zur Lunge behindert. Venöse Thromboembolien können durch **mehrere Risikofaktoren ausgelöst werden, darunter auch Langstreckenflüge**.

Ursachen

Die Ursachen der Reisethrombose sind vielfältig und oft unklar. Obwohl **verschiedene Faktoren** in Betracht gezogen wurden, von Dehydrierung, die eine Blutverdickung verursacht, bis hin zur Exposition gegenüber reduziertem Sauerstoffdruck während einer Flugreise, ist der **Hauptrisikofaktor sicherlich die anhaltende Immobilität** (die nicht nur bei Flugreisen, sondern auch bei anderen Reisen wie Auto- oder Zugfahrten zu berücksichtigen ist). **Längeres Sitzen**, insbesondere in **beengten Räumen**, schränkt die Bewegung der Beine ein und verringert den Blutfluss in den Beinvenen, was das Thromboserisiko erhöht.

Was sind die Anzeichen?

Symptome einer tiefen Venenthrombose:
Schmerzen, Rötungen und/oder Schwellungen der unteren Gliedmaßen (viel seltener der oberen Gliedmaßen), die in der Regel asymmetrisch auftreten.
Symptome einer Lungenembolie:
Atemnot und Kurzatmigkeit (das wichtigste Symptom), Brustschmerzen, Herzrasen, Ohnmacht, Husten mit blutigem Auswurf.

Wie groß ist das Problem?

Das absolute **Risiko** einer Venenthrombose bei Flugreisenden ist **im Allgemeinen gering**, **es steigt jedoch mit der Dauer der Reise**. Es wurde dokumentiert bei Reisen von mehr als vier Stunden und ist bei Reisen, die länger als zehn Stunden dauern, größer. Studien haben ergeben, dass Flugreisen von mehr als vier Stunden Dauer das Venenthromboserisiko im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung um das Zwei- bis Dreifache erhöhen, was jedoch eine nur moderate Wahrscheinlichkeit ergibt (mit etwa einem einzigen thrombotischen Ereignis pro 4.600 Flügen oder 0,02 %).

Wer ist besonders gefährdet?

Das Risiko einer Reisethrombose ist höher bei Personen, die bereits andere Risikofaktoren aufweisen:

- Alter > 40 Jahre
- Fettleibigkeit
- Weibliches Geschlecht
- Schwangerschaft und Wochenbett (6-8 Wochen nach der Entbindung)
- Verwendung von oralen Kontrazeptiva und Hormonersatztherapien
- Persönliche Vorgeschichte einer venösen Thromboembolie
- Venöse Thromboembolien in der Familienanamnese (insbesondere bei Verwandten ersten Grades, die das thrombotische Ereignis in jungen Jahren erlebt haben)
- Hereditäre Thrombophilien
- Aktiver Krebs
- Rauchen
- Kürzlich durchgeführte Operation oder kürzliches Trauma (innerhalb von 6 Wochen vor Reiseantritt)
- Andere spezifische Erkrankungen (z. B. chronische Herzinsuffizienz, rheumatologische Erkrankungen, Veneninsuffizienz der unteren Gliedmaßen).

Was kann ich tun, um das Thromboserisiko zu verringern?

1. Während Sie auf das Boarding warten: **Spazieren Sie** in den zugelassenen Bereichen umher.

2. Während der Reise: **Wenn möglich, alle zwei Stunden aufstehen und den Gang entlanggehen**. Beugen und strecken Sie während des Sitzens in regelmäßigen Abständen abwechselnd die Knie und Knöchel und bewegen Sie die Schultern.

3. An Bord: **Sitzen Sie mit ausgestreckten Beinen** und vermeiden Sie es, die Knie durchgehend in einem Winkel von 90 Grad gebeugt zu halten (diese Position kann den Blutfluss in den Beinvenen behindern).

4. Achten Sie darauf, dass das Handgepäck unter Ihrem Sitz so klein wie möglich ist, um sicherzustellen, dass Ihre Beine **genügend Bewegungsfreiheit** haben.

5. Tragen Sie am Tag der Reise **bequeme Kleidung.**

6. Vor und während der Reise: **Achten Sie darauf, gut hydriert zu bleiben.** Trinken Sie regelmäßig Wasser und **verzichten Sie auf Alkohol.**

7. **Vermeiden Sie die Einnahme von Schlaftabletten**, die lange Phasen der Unbeweglichkeit fördern können.