

### Bitte teilen Sie uns unbedingt mit, wenn Sie:

- bereits eine Thrombose oder Embolie hatten
- nicht wie an anderen Tagen eine Spritze zur Blutverdünnung erhalten haben
- Thromboseanzeichen haben, wie:
  - Schwellung in einem Bein oder Arm,
  - Schmerzen oder ein brennendes Gefühl bzw. Spannungsgefühl in einem Bein oder Arm
  - plötzliche Atemnot oder neu auftretende Atembeschwerden

**Bitte sagen Sie uns, wenn Sie Erklärungen nicht verstanden haben bzw. weitere Informationen benötigen!**

**Bitte halten Sie sich an das mit Ihrem Arzt vereinbarte Vorgehen.**

**Bitte fragen Sie bei der Entlassung aus dem Krankenhaus, welche Arzneimittel Sie weiterhin benötigen.**

#### **DRK Kliniken Berlin Mitte**

Drontheimer Str. 39 – 40  
13359 Berlin

#### **DRK Kliniken Berlin Köpenick**

Salvador-Allende-Str. 2 – 8  
12559 Berlin

#### **DRK Kliniken Berlin Westend**

Spandauer Damm 130  
14050 Berlin

[www.drk-kliniken-berlin.de](http://www.drk-kliniken-berlin.de)

# Thrombose in den Beinen vorbeugen

Ein Informationsblatt für Patienten

DRK Kliniken Berlin

DKB-3206 // Stand: September 2019

*Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,*

*von einer Thrombose spricht man, wenn ein Gefäß durch ein Blutgerinnsel verstopft wird. Die meisten Venenthrombosen entstehen im Unterschenkel. 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 für Ihre Venen.*

*Bei Patienten die wegen ihrer Erkrankung oder nach einer Operation länger liegen müssen, besteht ein höheres Risiko, dass sich eine Thrombose entwickelt. Aber auch andere persönliche Umstände wie z.B. eine Blutgerinnungsstörung, Übergewicht oder Rauchen können das Thromboserisiko erhöhen.*



Als Maßnahme zur Vorbeugung ist es durchaus üblich, dass Sie täglich ein blutverdünnendes Medikament gespritzt bekommen. Um das Thromboserisiko gering zu halten, gehört darüber hinaus das frühe Aufstehen nach einer Operation zur Thromboseprophylaxe. „Frühmobilisation“ nennen es die Ärzte, wenn Sie sich nach einer Operation mühsam aus dem Bett quälen müssen. So unangenehm das erste Sitzen am Bettrand oder das Aufstehen auch ist, Ihre Blutgefäße können dann ihre Funktion wieder voll erfüllen, wenn Sie sich so früh wie möglich bewegen. Auch wenn Sie einen Verband oder eingegipste Gliedmaßen haben, gilt grundsätzlich:

**Alle freien Gliedmaßen dürfen bewegt werden!**

Stehen Sie – in Rücksprache mit der Pflegekraft – aus dem Bett auf, sobald Ihr Zustand dies erlaubt.

**Folgende Übungen können Sie mehrmals täglich durchführen, je öfter, umso besser!**

Falls Sie nicht aufstehen können bzw. dürfen, können Sie im Bett die Zehen beugen und strecken. Dabei werden die nach oben gerichteten Fußspitzen abwechselnd gestreckt und gebeugt. Die Übung sollte 15 x wiederholt und zudem mehrmals täglich durchgeführt werden.



Dürfen Sie aufstehen, setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen die Füße flach auf den Boden. Heben Sie die Fußspitze beider Füße an und drücken dabei die Fersen fest an den Boden, kurz halten, danach beide Füße mit Druck auf die Zehenspitzen abrollen und die Fersen anheben, 15 x wiederholen.

