

Informationen zum Thema Reisethrombose

Zur Urlaubszeit möchten wir Ihnen ein paar Informationen zum Thema Reisethrombose geben, da dieses Thema zuletzt in den Medien sehr häufig angesprochen wurde und bei vielen Menschen zu Verunsicherungen und teilweise unbegründeter Angst vor Langstreckenflügen geführt hat. Nach derzeitigen Erkenntnissen ist die Häufigkeit einer Thrombose nach Langstreckenflügen mit etwa 0,0014% anzunehmen. Berücksichtigt man nur die über 40jährigen, dann ist die Häufigkeit etwa 3x höher, d.h. 0,004% (1). Es handelt sich also insgesamt um eine eher seltene Komplikation.

Trotzdem ist es sinnvoll einige Dinge zu beachten:

- > Häufige Bewegungen im Sprunggelenk (Fusswippen), soweit möglich mehrfach aufstehen und umhergehen
- > Flüssigkeitszufuhr: > 1 Liter pro fünf Stunden (kein Alkohol)
- > Verzicht auf Schlafmittel

Eine weitergehende Prophylaxe richtet sich nach dem individuellen Risiko (2):

Gruppe 1: Niedriges Risiko = Jeder, der eine mehrstündige Reise in sitzender Position absolviert

- > **Allgemeine Maßnahmen wie oben beschrieben**

Gruppe 2: Mittleres Risiko = **Zusätzlich:** Alter > 40, Herzschwäche, größere Krampfader, chronische Venenschwäche, Pille, Übergewicht, Schwangerschaft (mind. 2 dieser Faktoren)

- > **Allgemeine Maßnahmen, zusätzlich Wadenkompressionsstrümpfe der Klasse 1-2**

Gruppe 3: Hohes Risiko = **Zusätzlich:** Thrombose in der Vorgeschichte, bösartige Erkrankung, bekannte Gerinnungsstörungen, kurz zurückliegende Operation

- > **Allgemeine Maßnahmen, Wadenkompressionsstrümpfe der Klasse 1-2 und zusätzlich eine Injektion eines niedermolekularen Heparinpräparates kurz vor Reiseantritt (Selbstinjektion möglich)**

(1) Partsch H., Vasomed 3 / 2001, S. 106 - 111 (2) Wiener Konsensuskonferenz 1995