



Wohin die Reise auch geht...

Stützknierümpfe von COMPRESSANA. Damit Sie entspannt ankommen!



Thrombosegefahr eindämmen – unbeschwert ans Ziel kommen

Man hört es immer wieder „Thrombosegefahr auf Flugreisen“ Was hat es damit auf sich und was können Sie tun, um Ihre Reise ungefährdet und unbeschwert zu genießen?

Bei stundenlangem, beengtem Sitzen in Bus oder Auto sind Beinvenenthrombosen ähnlich häufig, wie bei Langstreckenflügen.

Warum sind Ihre Beine auf Reisen besonders belastet?

Durch die Enge im Flugzeug, im Auto usw. bleiben Ihre Beine oft stundenlang bewegungslos in einer abgewinkelten Position. Das Blut „versackt“ in den Beinen und wird nicht mehr ständig zum Herzen zurückgepumpt.

Die Folgen:

- müde, schwere Beine
- Bein-Schwellungen
- Schmerzen, Kribbeln, Ziehen
- Blutstau (Thrombose)

Warum ist die Thrombosegefahr beim Fliegen besonders hoch?

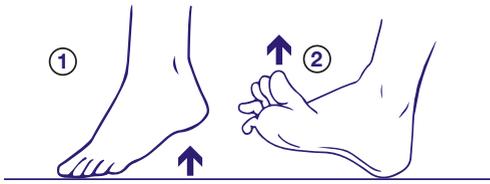
Die Kabinenluft ist besonders trocken. Durch den erhöhten Flüssigkeitsverlust verdickt das Blut und fließt noch schlechter. Auch der niedrige Kabinendruck fördert die Entstehung von Thrombosen.

Was ist eine Thrombose?

Das Blut staut sich in der Vene **(1)** und bildet an der Aderwand ein Gerinnsel **(2)**. Dieser sogenannte Thrombus kann sich von der Venenwand lösen (z. B. wenn Sie sich nach der Landung wieder bewegen und das Blut schneller fließt). Der Blutpfropf folgt dem Blutstrom **(3)** und gelangt schließlich in die Lunge und verstopft dort eine Arterie. Man spricht in diesem Fall von einer Lungenembolie.

Was kann ich während der Reise tun?

Bewegung: Gehen Sie immer wieder im Gang auf und ab, legen Sie bei Autofahrten etc. regelmäßige Pausen ein.



Gymnastik:

1. Füße mit bewusster Wadenarbeit auf die Fußspitze stellen
2. Fußspitzen hochziehen
3. Fersen auseinander und wieder zusammen stellen
4. Fußgelenke kreisen
5. Zehen krallen und strecken
6. Massieren der Beine und Waden, herzwärts ausstreichen

Sitzhaltung/Kleidung: Schlagen Sie im Sitzen die Beine nicht übereinander, tragen Sie nichts, was einengt oder abschnürt.

Viel Trinken: Ausreichend Flüssigkeit (ca. 3 Liter pro Tag), gerade bei der trockenen Kabinenluft in Flugzeugen. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein, diese Stoffe fördern den Flüssigkeitsverlust.

Tragen Sie knielange **Stütz- oder Reisestrümpfe** aus der Apotheke oder dem medizinischen Fachhandel. Achten Sie auf effektive Stützwirkung (Stützklasse III forte) oder verwenden Sie medizinische Kompressionskniestrümpfe.

Ich habe bereits ein Venenleiden oder Krampfadern. Muss ich etwas besonderes beachten?

Je nach weiteren persönlichen Risikofaktoren sind oben genannte Maßnahmen sinnvoll. Tragen Sie in jedem Fall medizinische Kompressionsstrümpfe, am besten bis zum Knie, damit es nicht in der Kniekehle einschnürt. Nehmen Sie auf Langstrecken gegebenenfalls blutverdünnende Medikamente nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!

Risikofaktoren

Keine Risikofaktoren

> 60 Jahre
Herzerkrankung
Thrombophilie
Pille/Hormone
Krampfadern

starkes Übergewicht BMI >30
Austrocknung
Schwangerschaft
Rauchen

Thromboembolien vorhanden
Aktive Krebserkrankung
Immobilität eines Beines
Kürzliche Operation mit hohem Thrombose-/Lungenembolierisiko

niedrig

mittel

hoch

Bewegungsübungen
Flüssigkeit
Keine Schlafmittel

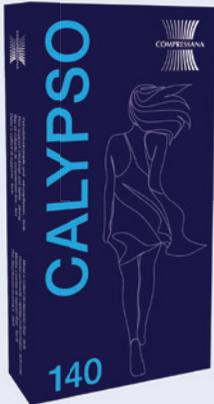
ggf. medizinische Prophylaxe
Stütz- oder Kompressionskniestrümpfe
Bewegungsübungen
Viel Trinken (kein Alkohol)
Keine Schlafmittel

medizinische Prophylaxe
Kompressionskniestrümpfe
Bewegungsübungen
Viel Trinken (kein Alkohol)
Keine Schlafmittel
Vitamin E

Vorbeugung



Bilderbergstock.com



COMPRESSANA bietet Reisestrümpfe in unterschiedlichen Materialien und Ausführungen.



COMPRESSANA GmbH
 Böhmerwaldstr. 3 · 93073 Neutraubling · Germany
 Tel.: +49 (0) 9401 9226-0 · Fax: +49 (0) 9401 9226-20
 info@compressana.de · www.compressana.de
 A member of the Juzo Group

Art.Nr. C084 cc 04/2025

