

A photograph showing a person's legs on a bicycle. The person is holding their feet together, with the soles of their feet touching. The bicycle has a purple frame and a wicker basket filled with various flowers, including daisies and purple blossoms, attached to the front. The background is a blurred green forest.

# [ FIT MACHEN ]

## So verringern Sie das Risiko einer Thrombose

Diese einfachen Übungen für zuhause und unterwegs können Ihr Risiko verringern, an einer Thrombose zu erkranken.

**Machen Sie mit. Bleiben Sie fit.**





## SIND MEINE VENEN GESUND ?

Einseitige Schwellungen an Fuß, Knöchel, Unterschenkel, mitunter auch am ganzen Bein, können Zeichen für eine Störung im Venensystem sein.

Wenn vor allem abends die Knöchel eines Beines dick werden, die Schwellung weich ist, sich warm anfühlt, aber über Nacht wieder zurückgeht, kann das ein Hinweis auf eine Störung im Abflusssystem der Venen sein. Typischerweise bleibt kurzzeitig eine Delle, wenn man auf die Schwellung drückt. Schmerzen kommen dazu. Meist hilft es die Beine über Nacht hochzulagern. Morgens ist das Bein dann wieder abgeschwollen.

Löst sich ein Blutgerinnsel nicht wieder von selbst auf, lagern sich weitere Blutplättchen an, bis der Thrombus (Verklumpung) den betroffenen Venenabschnitt komplett blockiert. Dadurch verändert sich der Blutstrom, das Blut wird mit erhöhtem Druck in andere Gefäßbereiche umgeleitet. Krampfadern sind eine häufige Folge.

Manche Thromben haften fest an der Gefäßwand, andere können sich lösen, in ein Lungengefäß gelangen und dort zu einer unter Umständen lebensgefährlichen Lungenembolie führen.

# GEHÖRE ICH ZU EINER RISIKOGRUPPE ?

Eine Thrombose der tiefen Beinvenen kann jeden treffen – die Gründe dafür sind vielfältig:

- Venenschwäche oder bereits bestehendes Krampfaderleiden
- Angeborene Gerinnungsstörung, familiäre Vorbelastung
- Krebserkrankung
- Umfangreiche Operationen oder schwere Verletzungen
- Längere Bettruhe oder Ruhigstellung der Beine
- Einnahme hormonregulierender Medikamente (z.B. Antibabypille, Hormonersatztherapie in den Wechseljahren)
- Alter > 40 Jahre
- Übergewicht
- Rauchen
- Mangelnde Bewegung, besonders langes Sitzen in beengter Position (z.B. Langstreckenflüge oder Busreisen)
- Schwangerschaft und Wochenbett





## WIE ERKENNE ICH EINE THROMBOSE ?

Treten eines oder mehrere der folgenden Symptome auf, sollten Sie unverzüglich reagieren und Ihren Hausarzt aufsuchen, der Sie an einen Facharzt überweisen kann:

- Spannungs- oder Schweregefühl im Bein, ähnlich eines Muskelkaters
- Bläuliche oder rötliche Hautverfärbung am Bein
- Schwellungen des Unterschenkels oder des ganzen Beins
- Hitzegefühl im betroffenen Bein
- Schmerzen und Druckempfindlichkeit in Wade, Kniekehle, Oberschenkel oder Leistengegend und Schmerzen an der Fußsohle
- Zu den Anzeichen einer Lungenembolie gehören außerdem plötzlich auftretende Atemnot und Schmerzen im Brustkorb

# Machen Sie mit!

Einfache Gymnastikübungen helfen, die Durchblutung zu fördern, und kräftigen so die Beinmuskulatur - eine wichtige Voraussetzung für gesunde Venen. Die regelmäßige Durchführung der hier gezeigten Venenübungen ist Voraussetzung für den Erfolg. Schon wenige Minuten am Tag tragen zu einer Verbesserung bei.

Wer in den Urlaub fliegt oder im Bus verreist, muss oftmals lange sitzen. Unter Umständen steigt dabei die Thrombosegefahr. Dieses Risiko lässt sich mit einfachen Übungen reduzieren:

## Übung 1-4 lassen sich sehr gut in Bus, Bahn oder Flugzeug durchführen!



Weitere Vorsichtsmaßnahmen sind:

- Viel Wasser trinken
- Stütz- oder Kompressionsstrümpfe tragen
- Gerinnungshemmende Medikamente

**FRAGEN SIE HIERZU UNBEDINGT IHREN ARZT!**

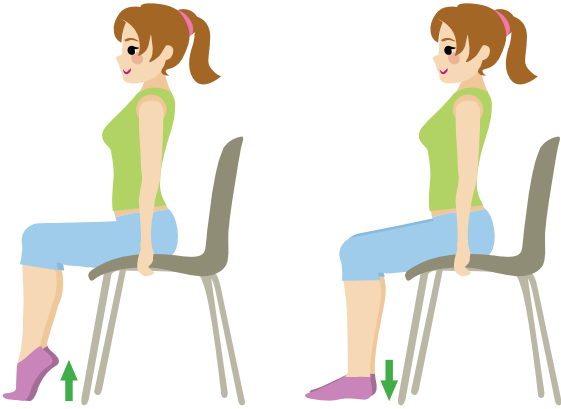
1.



Abwechselnd das rechte und linke Bein langsam auf die Ferse stellen und den Fuß wieder auf die Sohle absetzen.

**Wiederholungen: 10 x rechts und 10 x links**

## 2.



Oberschenkel und Unterschenkel bilden etwa einen 90°-Winkel zueinander, die Zehen zeigen nach vorn. Jetzt beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen stellen und zügig wieder auf die Fußsohlen absetzen.

**Wiederholungen: 20 x**

## 3.



Tippen Sie erst mit dem rechten Fuß und dann mit dem linken Fuß abwechselnd mit der Fußspitze und der Ferse auf dem Boden.

**Wiederholungen: 10 x rechts und 10 x links**

4.



Stoßen Sie die Beine mit den Zehen vom Boden ab, halten Sie sie einen Moment in der Luft und setzen Sie sie langsam wieder auf den Boden ab.

**Wiederholungen: 10 x**

5.



Heben Sie die Beine an und bewegen Sie Ihre Beine und Füße als würden Sie Fahrrad fahren.

**Wiederholungen: 20 x**

6.



Strecken Sie Ihre Beine gerade nach vorne und senken sie wieder.

**Wiederholungen: 10 x**

7.

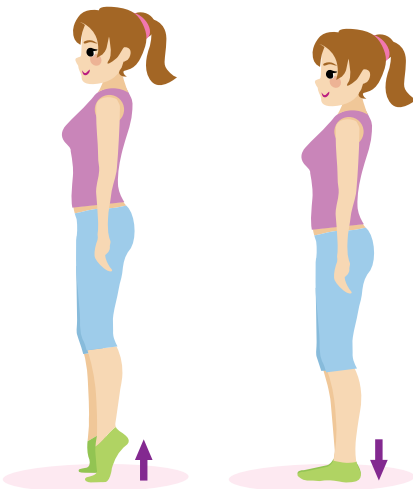


Heben Sie ein Bein gestreckt an. Kreisen Sie den Fuß in möglichst großen Kreisen.

**Wiederholungen: 10 x rechts und 10 x links**



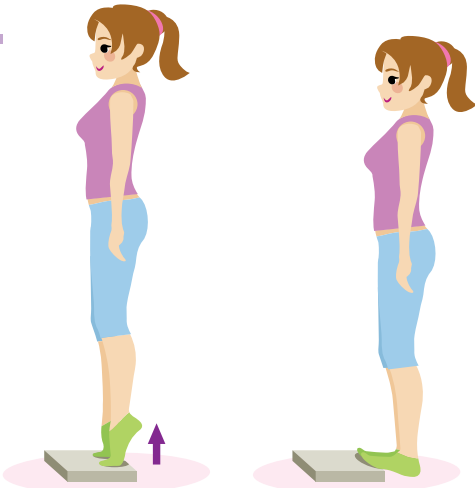
8.



Stehen Sie mit geschlossenen Beinen auf die Zehenspitzen und senken die Füße dann langsam wieder ab.

**Wiederholungen: 20 x**

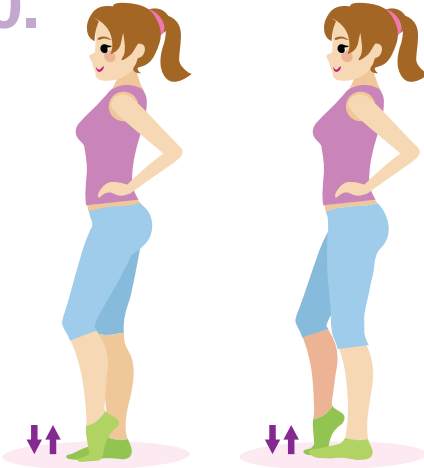
9.



Stellen Sie sich mit den Zehenspitzen auf ein dickes Buch und gehen Sie mit geschlossenen Beinen auf die Zehenspitzen. Berühren Sie dann mit den Fersen langsam den Boden.

**Wiederholungen: 20 x**

10.



Setzen Sie abwechselnd jeweils einen Fuß auf die Zehenspitze, halten Sie ihn kurz in dieser Position und setzen Sie ihn dann wieder ab.

**Wiederholungen: 10 x rechts und 10 x links**

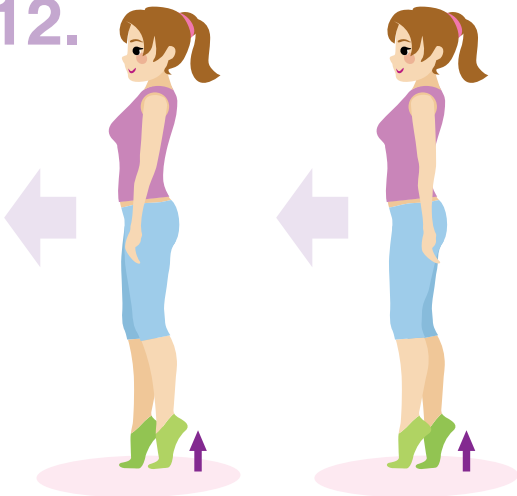
11.



Storchengang: Abwechselnd ein Knie in einem Winkel von ca. 90 Grad anheben. Während des Schreitens die Ferse des Standbeines anheben, Mehrere Schritte, dann Pause und wiederholen.

**Wiederholungen: 10 x**

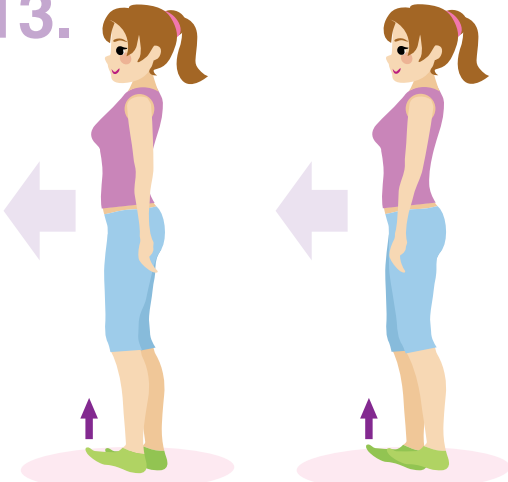
12.



Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen dann einige Schritte auf den Zehenspitzen. Nach einer kurzen Pause wiederholen.

**Wiederholungen: 1 x**

13.



Gehen Sie nun mehrere Schritte auf den Fersen. Auch hier Wiederholung nach einer kurzen Pause.

**Wiederholungen: 1 x**

# Sie möchten mehr über Thrombose erfahren?

Dann fordern Sie kostenfrei unser Info-Paket an. Senden Sie uns hierzu eine kurze Mail mit Ihrer Postanschrift an:

[info@vene-aktuell.de](mailto:info@vene-aktuell.de)

- Volkskrankheit Thrombose
- Risiko-Check Thrombose
- Behandlungsmöglichkeiten von Thrombosen
- Belastungsprobe - Thrombose & Schwangerschaft



Oder besuchen Sie uns einfach im Web:

[www.vene-aktuell.de](http://www.vene-aktuell.de)

Diese Broschüre gibt nur einen kleinen Einblick in das Thema Venenthrombose. Sie kann das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



© VENE-Aktuell ist eine Initiative der  
optimed Medizinische Instrumente GmbH  
Ferdinand-Porsche-Str. 11 · 76275 Ettlingen  
[www.opti-med.de](http://www.opti-med.de)