

Flugthrombose

Was ist eine Thrombose?

Als Thrombus oder Thrombose wird ein Blutpfropf in einem Gefäß bezeichnet, der zu einem teilweisen oder kompletten Verschluss desselben führt. Er tritt entweder als Folge einer **Venenerkrankung** / Verletzung der Gefäßwand auf oder entsteht bei **verlangsamtem Blutfluß** (sog. Stase) oder **erhöhter Gerinnungsbereitschaft** des Blutes.



Bei längeren Flügen müssen die Reisende viele Stunden auf engstem Raum mit abgewinkelten Beinen sitzen. Dadurch sind die Bewegungsmöglichkeiten stark eingeschränkt und die zur guten Durchblutung der Venen benötigte **Muskelpumpe der Unterschenkel kann nicht effizient arbeiten**. Diese Konstellation führt zu einem verlangsamten venösen Rückfluß des Blutes (sog. Stase). Hinzu kommt häufig noch eine gewisse **Eindickung des Blutes** durch Flüssigkeitsmangel bei geringer Luftfeuchtigkeit und mangelnder Flüssigkeitsaufnahme. Diese beiden Faktoren begünstigen generell eine Thrombose. Kommen jetzt noch **weitere Risikofaktoren** wie eine Venenerkrankung (Varikosis) oder eine Neigung zu Gerinnungsstörungen (s.u.) hinzu, erhöht sich das Thromboserisiko weiter.

Das Thromboserisiko wird durch folgende Faktoren erhöht:

- Thrombosen in der Vorgeschichte
- Übergewicht
- Während und kurz nach einer Schwangerschaft
- Nach Operationen, besonders im Beckenbereich
- Nach Verletzungen der Beine und Arme
- Bei regelmäßigem Nikotin- und Alkoholmißbrauch
- Während der Einnahme der Antibabypille oder Hormone in den Wechseljahren (Östrogen), v.a. in Kombination mit Nikotin



- Bei einer fortgeschrittenen Herzschwäche
- Maligne Erkrankungen
- Bei fortgeschrittener Blutzuckerkrankheit
- Im Alter über 50 Jahre
- Bei Ruhigstellungen z.B. durch Gipsverbände
- Bei Bluterkrankungen, die mit einer erhöhten Gerinnungsbereitschaft des Blutes einhergehen (Thrombophilie)

Thrombosen finden sich besonders häufig in den **Beinen**, können aber auch im Beckenbereich oder in den Armen auftreten.

Was kann man vorbeugend gegen eine Flugthrombose unternehmen?

- Regelmäßige Betätigung der **Muskelpumpe** durch Bewegung der Füße und der Beine
- Ausreichende **Trinkmenge** zuführen (ca. 0,25 Liter pro Flugstunde)
- Vermeidung von Alkohol, der entwässernd wirkt

und bei bestehenden Venenleiden nach Absprache mit einem Arzt zusätzlich:

- Anlegen von gute sitzenden **Kompressionsstrümpfen**
- Eventuell **blutverdünnende Medikamente** (Thrombosespritze) in Rücksprache mit dem Arzt

Wie erkennt man eine Thrombose?

Das alleinige Anschwellen beider Beine während und nach dem Flug spricht noch nicht für eine Thrombose. Meistens kommt es zu einer **einseitigen Umfangsvermehrung des Unterschenkels mit Spannungsgefühl**. Es besteht ein Wadendruckschmerz und auch das Anziehen der Zehen kann schmerzhaft sein. Sollten solche Symptome in den Tagen nach dem Flug auftreten, ist immer an eine Thrombose zu denken und es sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Die Behandlung erfolgt mit Kompression und blutverdünnenden Medikamenten.

Die gefährlichste Komplikation der Venenthrombose ist eine **Lungenembolie!** Hier löst sich ein Blutgerinnsel aus der Beinvene und wird mit dem Blutstrom in die Lunge gespült, wo es ein oder mehrere Lungengefäße verstopfen kann. Dieser Blutstau führt zu Atemnot und einer zum Teil lebensgefährlichen Belastung des Herzens, stellt also eine absolute Notfallsituation dar. Deshalb gilt, bei Verdacht auf eine Beinvenenthrombose sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.