

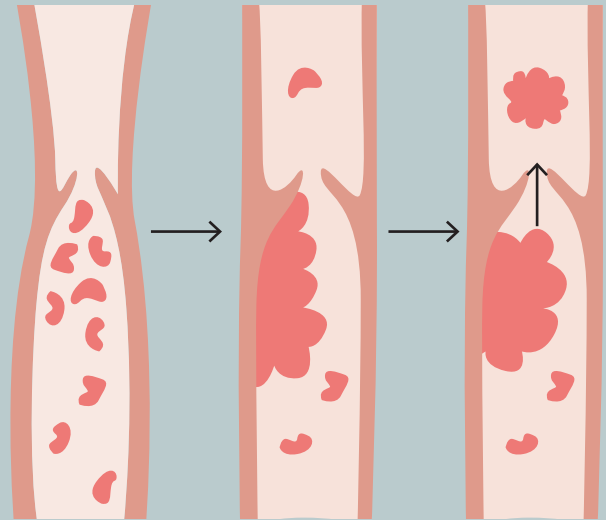
Kleine Klumpen, große Gefahr:

# So schützen Sie Ihre Pflegekunden vor Thrombosen

Thrombosen, insbesondere bei älteren Menschen, bleiben oft unbemerkt, können aber lebensgefährlich werden. Eine Thrombose entsteht, wenn sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einem Blutgefäß bildet – meist in einer Vene im Bein. Dieses Gerinnsel verstopft das Gefäß teilweise oder vollständig, sodass das Blut nicht mehr richtig fließen kann.

## Warum ist das gefährlich?

Das Gerinnsel kann sich lösen und mit dem Blutstrom z. B. weiter in die Lunge wandern. Dort kann es eine lebensbedrohliche Lungenembolie auslösen.



## Beispiele, wer besonders thrombosegefährdet ist

### Körperliche Immobilität

- Pflegekunden, die viel liegen oder sitzen (z. B. bettlägerig oder im Rollstuhl)
- Lang andauernde Ruhigstellung nach Operationen (z. B. Hüft- oder Knie-OP)
- Allgemeiner Bewegungsmangel (auch bei mangelnder Motivation oder Depression)



### Akute oder chronische Erkrankungen

- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Krebserkrankungen
- Diabetes mellitus
- Gerinnungsstörungen (angeboren oder erworben)
- Krampfadern (Varikosis)
- Schwere Infektionen oder Entzündungen



### Medikamente mit Thromboserisiko

- Kortisonpräparate
- Hormonpräparate (z. B. Hormonersatztherapie)
- Zytostatika und andere Medikamente im Rahmen einer Krebstherapie



### Lebensstil und äußere Faktoren

- Flüssigkeitsmangel (Dehydratation)
- Rauchen
- Übergewicht (Adipositas)
- Höheres Lebensalter (insbesondere über 65 Jahre)
- Langes Sitzen oder auf Reisen ohne Bewegung (z. B. Bus, Flugzeug)



Je mehr dieser Faktoren bei einem Pflegekunden zusammenkommen, desto höher ist das Thromboserisiko.

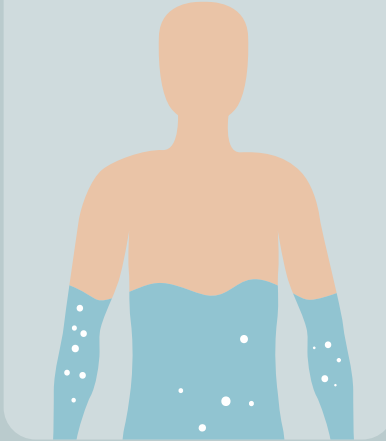


## Warum Sie besonders aufmerksam sein sollten

Die Muskelpumpe, insbesondere in den Waden, trägt entscheidend zum Blutfluss bei. Bei Bettlägerigkeit, nach OPs oder längerem Sitzen kommt es leicht zu Blutstau, und das Thromboserisiko erhöht sich.



Flüssigkeitsmangel durch wenig Trinken oder Fieber macht das Blut dickflüssiger und erhöht die Gerinnungsneigung.



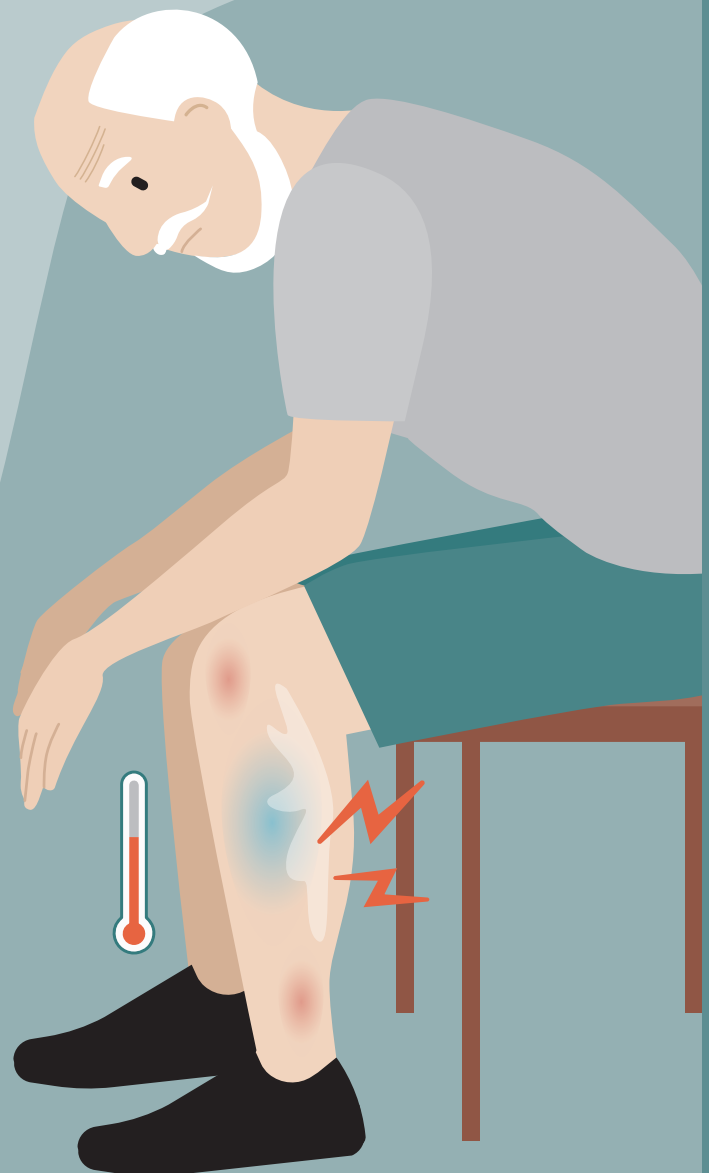
Verletzungen oder Erkrankungen der Gefäßwand (z. B. Arteriosklerose, Venenentzündungen) sind häufige Auslöser. Besonders Kombinationsrisiken – z. B. nach OP und gleichzeitig überwiegend liegend – steigern die Gefahr deutlich.



## Das sind die typischen Anzeichen einer Thrombose:

- Schwellung: Meist nur an einem Bein. Plötzlich auftretend, besonders in Wade oder Oberschenkel
- Schmerzen oder Spannungsgefühl: Häufig in der Wade, ähnlich wie Muskelkater. Schmerz verstärkt sich beim Gehen oder Stehen
- Überwärmung der betroffenen Stelle: Das Bein fühlt sich wärmer an als das andere
- Rötung oder bläuliche Verfärbung der Haut: Die Haut kann glänzen oder verfärbt wirken
- Druckempfindlichkeit: Besonders beim Drücken in die Wade oder bei Druck auf die Fußsohle
- Schwere- oder Spannungsgefühl: Das Bein fühlt sich schwer oder „prall“ an

**Achtung:** Nicht jeder hat alle Symptome. Bei älteren oder pflegebedürftigen Menschen sind die Anzeichen oft unspezifisch oder abgeschwächt – dann reicht manchmal nur ein vages Unwohlsein im Bein oder eine plötzliche innerliche Unruhe.



## Wann Sie handeln sollten

Wenn Sie den Verdacht auf eine Thrombose haben, gilt: Sofort ärztlich abklären lassen!

Denn eine unbehandelte Thrombose kann eine lebensbedrohliche Lungenembolie auslösen. Informieren Sie daher **umgehend** eine Pflegefachkraft oder den behandelnden Arzt.



## Alarmzeichen einer Lungenembolie

### Plötzliche Atemnot:

- Häufig das erste Warnzeichen
- Tritt meist ohne vorherige Anstrengung auf



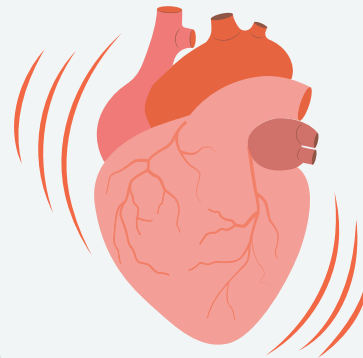
### Brustschmerzen

- Stechend oder drückend
- Verschlimmern sich beim Einatmen (atemabhängig)



**Trockener Husten,**  
evtl. mit blutigem Auswurf

- Hinweis auf eine begleitende Lungenbeteiligung



### Tachykardie

(schneller Puls)

- Häufig über 100 Schläge pro Minute
- Herz rast auch im Ruhezustand

### Blaufärbung der Lippen oder Fingernägel (Zyanose)

- Zeichen für Sauerstoffmangel



### Kalte, feuchte Haut

- Oft begleitet von Angst oder Panikgefühl



### Kollaps oder Bewusstlosigkeit

- Bei großen Embolien mit Kreislaufversagen



Bei diesen Alarmzeichen müssen Sie **sofort den Notarzt unter 112** rufen und den Oberkörper des Betroffenen hochlagern.



## Thromboseprophylaxe: Was Sie als Pflegekräfte tun können

Gerade bei bettlägerigen, immobilen oder frisch operierten Pflegekunden ist Thromboseprophylaxe besonders wichtig. Ziel ist es, die Durchblutung zu fördern und Risiken zu verringern.

### Das können Sie tun:

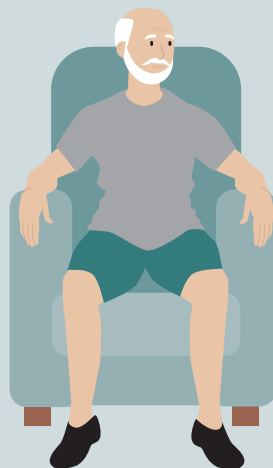
**Bewegung fördern:** Frühmobilisation, Umsetzen, Gehversuche, Bewegungsübungen im Bett (z. B. Fußkreisen, Zehenbeugen).



**Atemübungen anleiten:** Tiefe Bauchatmung hilft, den venösen Rückfluss zu verbessern.



**Risikofaktoren im Blick behalten:** z. B. Bewegungsmangel, Flüssigkeitsmangel.



**Thrombosestrümpfe:** Ärztlich angeordnete Thrombosestrümpfe korrekt anlegen, täglich auf Sitz und Hautreaktionen achten.



**Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr anregen** (wenn nicht kontraindiziert).



**Warnzeichen ernst nehmen und sofort eine Pflegefachkraft informieren bei:** einseitige Beinschwellung, Schmerzen oder Spannungsgefühl in der Wade, bläuliche Verfärbung oder Überwärmung.



**Fazit:** Schon kleine pflegerische Maßnahmen wie Bewegung, auf die Flüssigkeitsaufnahme achten oder gutes Beobachten können viel bewirken und tragen entscheidend zur Sicherheit Ihrer Pflegekunden bei.