



Infobrochure

Preventie Trombose

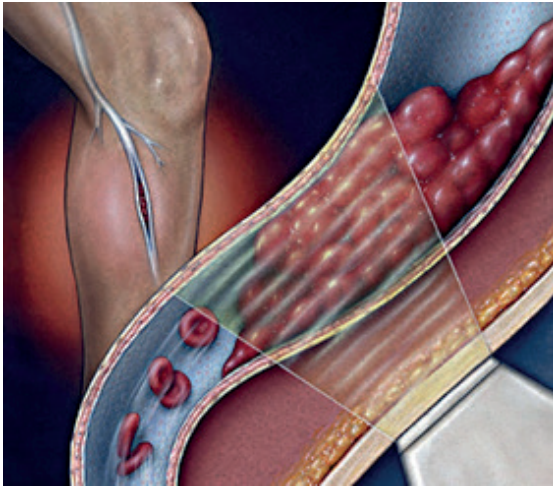
In deze folder kunt u lezen:

1. Wat een veneuze trombose is .4
2. Welke signalen op een trombose wijzen .4
3. Welke risicofactoren de kans op een trombose verhogen .5
4. Wat wij voor u kunnen doen om die kans te verkleinen .5
5. Wat u zelf kan doen om de kans op een trombose te verkleinen .6
6. Wat de gevolgen zijn van een niet-behandelde trombose .7

1. Wat is veneuze trombose?

Een veneuze trombose is de vorming van een bloedklonter in een ader, die de doorstroming van het bloed belemmert of blokkeert. Soms kan de bloedklonter loskomen en in de longen geraken.

Deze ernstige complicatie noemen we een longembolie.



2. De volgende signalen kunnen wijzen op een veneuze trombose:

- pijn in het been
- moeite met lopen
- zwelling van de voet, de enkel of het been (meestal aan één zijde)
- been krijgt rood/paarse kleur
- warme huid op de plaats van het bloedstolsel

De volgende signalen kunnen wijzen op een longembolie:

- benauwdheid of kortademigheid
- pijn bij het inademen

3. Oorzaken en risicofactoren

Bloedklonters ontstaan als de bloedstroom vertraagd is. Dit is het geval bij langdurige bedrust, beschadiging van de aderwand (door een wonde of een infuus) of wanneer de samenstelling van het bloed verandert (bijvoorbeeld door medicatie of door een stollingsstoornis).

Na een operatie loopt men het risico op een trombose omwille van de beperkte beweging en langdurige bedrust. Mensen die roken, anticonceptie of hormoontherapie nemen, diabetes of een hoge bloeddruk hebben of met overgewicht kampen, hebben een verhoogd risico. Ook pasbevallen moeders en vrouwen met spataders lopen meer risico. Boven de leeftijd van 60 jaar heeft iedereen meer kans op een trombose.

4. Om een trombose te voorkomen...

kan uw arts een antistollingsmiddel voorschrijven (meestal onder de vorm van een spuitje in de buik). Ook kunnen steunkousen aanbevolen worden. Bij langdurige bedrust kan de fysiotherapeut langskomen om revalidatie-oefeningen met u te doen.

Vermijd roken.

5. U kan zelf ook bewegingsoefeningen doen



10 maal

met gestrekte benen, de tenen naar u toe trekken en weer wegduwen



10 seconden

de tenen bewegen



met beide voeten gelijktijdig,

10 maal

cirkels maken naar binnen toe



met beide voeten gelijktijdig,

10 maal

cirkels maken naar buiten toe



10 maal

elke knie buigen en weer neer leggen



10 maal

maal gedurende 5 seconden beide knieën in de matras duwen



10 maal

elk been gestrekt heffen
(Niet voor patiënten die net geopereerd werden aan de rug).

6. Wanneer een trombose ontstaat,

kan dit ernstige gevolgen hebben. De aders kunnen door de bloedklonter blijvend beschadigd worden. Dit leidt tot erg gezwollen benen of zelfs wonden die moeilijk helen.

Contacteer uw arts of verpleegkundige bij vragen.

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Algemene heekunde
Publicatiedatum: Februari 2021
Doc: 6103

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be