

# 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?

### 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 kann ich während der Reise tun?

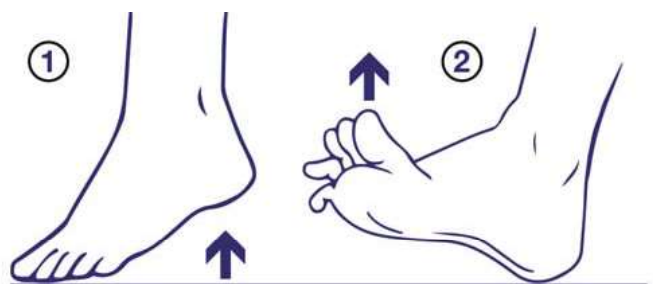
- Bewegung: Gehen Sie immer wieder im Gang auf und ab, legen Sie bei Autofahrten etc. regelmäßige Pausen ein.
- **Gymnastik:**
  1. Füße mit bewusster Wadenarbeit auf die Fußspitze stellen.
  2. Fußspitzen hochziehen
  3. Fersen auseinander und wieder zusammen stellen
  4. Fußgelenke kreisen
  5. Zehen 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 Kompressionsknierümpfe.**



**Was ist eine Thrombose?**

Das Blut staut sich in der Vene **(1)** und bildet an der Aderwand ein Gerinnsel **(2)**. Dieser sog. 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.



### 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!**

**COMPRESSANA bietet Reisestrümpfe für „Sie“ und „Ihn“ in unterschiedlichen Materialien und Ausführungen.**