



Heeft u door uw gezondheidstoestand of ingreep een verhoogd risico op veneuze trombose. In deze folder vindt u meer informatie over deze aandoening. Deze folder is algemeen, uw arts zal verder informeren rond uw specifieke toestand.

Wat is een veneuze trombose?

Trombose is de **vorming van een bloedstolsel (trombus) in een ader**. Indien het stolsel zich bevindt in de grote aders, spreken we van een diepe veneuze trombose.

Het grote gevaar van een diepe veneuze trombose is dat stolsels kunnen loskomen en met het bloed worden meegevoerd naar de longen (longembolie). Dit kan levensbedreigend zijn.

Symptomen

Veneuze trombose ontstaat meestal in de diepe aders van het onderbeen. Typische symptomen zijn:

- zwelling van de kuit of het volledige been;
- de huid staat strak en voelt warm gespannen aan;
- pijn in kuit of been, of een zwaartegevoel dat toeneemt bij het stappen.

Deze klachten kunnen variëren volgens de grootte en de plaats van de bloedstolsel. Soms zijn er nauwelijks of geen klachten aanwezig. Dit stolsel kan plots ontstaan of na enkele dagen toenemen.

Oorzaken

De oorzaak van veneuze trombose, of een combinatie van:

- een verhoogde neiging van stolling van het bloed (bv. trombofilie);
- een beschadiging van een bloedvatwand;
- een vertraagde bloedsomloop door langdurige onbeweeglijkheid.

Risicofactoren

- Een recente operatie;
- langdurige onbeweeglijkheid door immobilisatie (bedrust door ziekte, trauma, gips);
- lang stilzitten in auto of vliegtuig;
- een ongezonde levensstijl bv. roken, overgewicht, weinig beweging;
- hormonale behandeling (bv. anticonceptie, hormonale substitutie);
- zwangerschap;
- leeftijd ouder dan 40 jaar;
- kanker;
- chronische ziekten of infectieuze toestand;
- eerder een trombose of ontsteking van de bloedvatwand (flebitis).

Hoe voorkomen?

Voldoende **bewegen** is essentieel om de bloedsomloop goed te stimuleren.

Wanneer u gaat zitten, probeer het kruisen van de benen te beperken, leg de benen steeds in **hoogstand**.

Uw behandelende arts kan **antitrombosekousen** voorschrijven indien nodig. Deze elastische kousen ondersteunen de spierpompfunctie in de benen. Hoe lang u deze kousen dient te dragen, is afhankelijk van verschillende factoren. Uw arts zal u daarover verder informeren.

Enkele aanbevelingen bij het dragen van deze kousen:

- Het is belangrijk dat de kousen correct aangemeten worden. Dit gebeurt het best nadat de benen 10 minuten gerust hebben in ligstand. Indien de kousen oncomfortabel aanvoelen, gelieve dit steeds te melden aan een zorgverlener. Slecht zittende steunkousen kunnen een omgekeerde werking hebben.
- Zorg er voor dat de huid steeds droog is, dit vergemakkelijkt het aanbrengen van de kous. Er bestaan ook heel wat hulpmiddeltjes.
- Zolang u in het ziekenhuis verblijft, dient u deze kousen overdag te dragen. Om te slapen mag u de kousen uitdoen. Uw behandelende arts zal verder bepalen hoelang u de kousen verder dient te dragen.
- Vervang de kousen indien ze niet meer goed zitten (te los), minstens 1 keer per jaar. Laat ze dan opnieuw aanmeten.

- Indien u een lange reis maakt (langer dan 4 uur), informeer vooraf bij uw behandelende arts of het dragen van steunkousen of innemen van medicatie aan te raden is.
 - indien u rookt: **stoppen met roken**;
 - uw arts kan u preventief behandelen met een **antistollingsmiddel**. Dit kan toegediend worden via injecties door een verpleegkundige, of kan in overleg met uw behandelende arts via een pil ingenomen worden.

U kan de injecties ook zelf toedienen indien u de volgende regels respecteert:

- waar: in het vetweefsel van de buik, links of rechts tussen de 5 cm tot 10 cm van de navel, afwisselend;
- inspuiten: u hoeft de luchtbel niet uit de spuit te verwijderen. Neem de huidplooi tussen duim en wijsvinger, steek de naald volledig en loodrecht in de huidplooi, spuit de medicatie langzaam in en wacht 3 seconden, haal de naald er uit en laat de plooi terug los. Na de injectie de huid niet masseren of afdrukken.

U kan de (thuis)verpleegkundige steeds vragen naar informatie of begeleiding om te tonen hoe u dit correct doet.

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

Voorkomen van veneuze trombose

