

# Voorkomen van trombose

## Wat kunt u doen om trombose tijdens uw opname te voorkomen?

In deze folder kunt u lezen wat trombose is, hoe het kan ontstaan, wat het gevaar is en wat u kunt doen om trombose te voorkomen.

### Wat is trombose?

Bloed stolt in ons lichaam. Onder bloedstolling verstaan we het vast worden van vloeibaar bloed als een natuurlijk beschermingsmechanisme tegen bloedverlies. Dit is een natuurlijk en noodzakelijk proces van het lichaam om bloedverlies te voorkomen of te beperken. Deze balans tussen bloeden en stollen kan verstoord raken, met als gevolg het optreden van een stolsel terwijl dit niet (meer) nodig is. Dit heet trombose. Door trombose wordt de doorstroming van het bloedvat belemmerd.

Trombose in de ader wordt een veneuze trombose genoemd, als het in het been optreedt spreekt men van een "trombosebeen". Wanneer een stolsel losraakt, mee wordt gevoerd met de bloedstroom en vastloopt in de bloedvaten van de longen, dan spreekt men van een longembolie.

#### Verschijnselen van trombose

- pijn in het been;
- moeite met lopen;
- zwelling van het been;
- been kan rood/paars kleuren.

#### Verschijnselen van een longembolie

- acute benauwdheid of kortademigheid;
- pijn bij het inademen;
- flauwvallen/wegraken.

### Hoe kan trombose ontstaan?

Trombose kan ontstaan als de bloedstroom vertraagd is, zoals bij langdurige bedrust of na een operatie. Ook een veranderde samenstelling van het bloed kan trombose veroorzaken, bijvoorbeeld door een ontsteking, bij kanker of bij het gebruik van de anticonceptiepil.

### Wat kunt u zelf doen trombose te voorkomen?

- Probeer zo vaak mogelijk uit bed te komen, wanneer de dokter zegt dat u dit kunt.
- Drink elke dag voldoende water.
- Vertel het uw arts onmiddellijk als u last van uw benen heeft of benauwd bent.
- Doe wat de arts u vraagt en neem alle medicijnen die hij of zij u voorschrijft.
- Beweeg uw voeten en benen zo vaak mogelijk wanneer u bedlegerig bent.
- Buig en strek uw benen om de kuitspieren aan het werk te zetten.

## **Wat kunnen artsen doen om trombose te voorkomen?**

Als het risico op trombose verhoogd wordt ingeschat schrijft uw arts medicijnen voor (toegediend via subcutane injecties) of in bepaalde gevallen, bijvoorbeeld wanneer dit niet mogelijk is, elastische compressie kousen.

## **Vragen?**

Heeft u nog vragen dan kunt u altijd contact opnemen met uw behandelend arts of- de verpleegkundige op de afdeling waar u verblijft.