

## Vorsorge ist besser als Nachsorge – Was können Sie vorbeugend tun?

Krampfadern sind der größte Risikofaktor. Wenn Sie Krampfadern haben, besprechen Sie eine frühzeitige Behandlung unbedingt mit Ihrem Arzt. Aber auch abseits davon können Sie mit einigen Tipps das Risiko einer OVT reduzieren:

- Bewegen Sie sich ausreichend, am besten mit Ausdauersport.
- Vermeiden Sie langes Stehen und Sitzen. Stehen Sie immer mal wieder auf, legen kurz die Beine hoch oder bauen sie kleine Übungen wie Fußwippen, Fußkreisen oder Anspannen der Wadenmuskulatur in den Alltag ein.
- Tragen Sie flache Schuhe und bequeme Kleidung.
- Vermeiden Sie intensive Wärme (ausgedehnte Sonnenbäder, Sauna) und suchen Sie häufiger Kältereize, wie z. B. durch Wechselduschen.
- Versuchen Sie, etwaiges Übergewicht zu reduzieren und auf Nikotin zu verzichten.

## Kontakt

### Infobüro Aktionsbündnis Thrombose

c/o Deutsche Gesellschaft für Angiologie –  
Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.  
Schiffbauerdamm 40, 10117 Berlin

- T 030/208 888-31  
F 030/208 888-33  
E [info@risiko-thrombose.de](mailto:info@risiko-thrombose.de)  
• [www.risiko-thrombose.de](http://www.risiko-thrombose.de)

Diese Informationsbroschüre wurde vom Aktionsbündnis Thrombose gemeinsam mit der Firma Mylan Germany GmbH (A Viatris Company) erarbeitet.

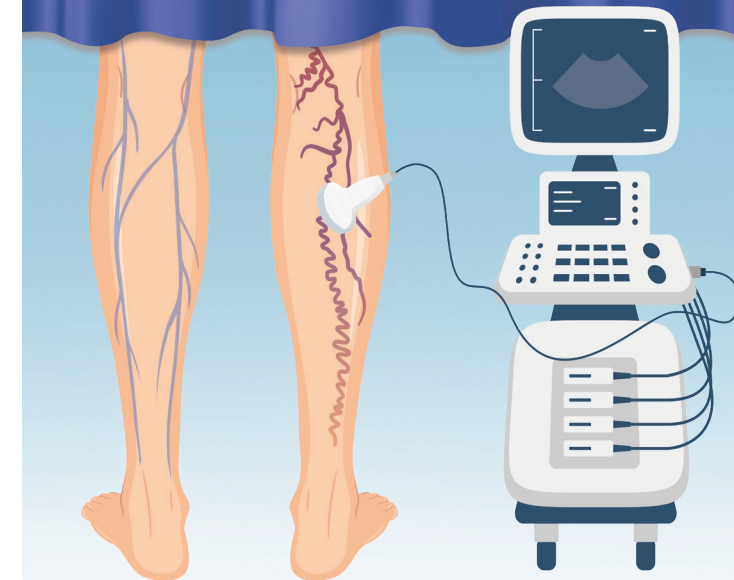
Aktionsbündnis Thrombose \_\_\_\_\_



Mit Unterstützung von \_\_\_\_\_



Überreicht mit den besten Empfehlungen von



# RISIKO THROMBOSE

Es gibt eine Lösung!

## Die oberflächliche Venenthrombose (OVT)

Was muss ich wissen?  
Was kann ich tun?

# Oberflächliche Venenthrombosen verstehen

## Was ist eine oberflächliche Venenthrombose (OVT)?

Die Blutgerinnung ist ein überlebenswichtiger Vorgang im Körper. Hierbei bilden Blutplättchen zusammen mit dem Blutplasma ein festes Blutgerinnsel (Thrombus), um u.a. Wunden zu verschließen. Geschieht dies innerhalb einer oberflächlichen Vene, kann das Gefäß verstopfen, was man als oberflächliche Venenthrombose bezeichnet.

Thrombosen entstehen deutlich häufiger in Venen, die Blut zum Herzen führen, als in Arterien, die Blut vom Herzen weg transportieren. Dies liegt am unterschiedlichen Aufbau der Gefäßwände. Venen sind weich und dehnbar. Der Blutfluss ist hier langsamer und braucht Unterstützung in Richtung Herz.

Erweiterte und geschlängelte oberflächliche Venen bezeichnet man als Krampfadern. Hier können sich unter bestimmten Voraussetzungen oberflächliche Venenthrombosen entwickeln.

Jährlich erkranken rund 100.000 Menschen in Deutschland an einer OVT mit dem Risiko, eine tödliche Lungenembolie oder tiefe Venenthrombose zu erleiden.

## Risikofaktoren für eine OVT

- Hauptursache sind bereits bestehende Krampfadern
- Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunder Lebensstil (Rauchen, Alkohol)
- Gerinnungsstörungen
- Tumorerkrankungen
- Alter über 50 Jahre
- Weibliches Geschlecht: Hormone zur Schwangerschaftsverhütung, zur Behandlung der Wechseljahre, Schwangerschaft, Wochenbett
- Der Zustand nach Thrombose- oder eine familiäre Thrombosenneigung
- Verletzungen der Venen und/oder große Operationen
- Erkrankungen wie Herzschwäche, Infektionskrankheiten, Gerinnungsstörungen

## Kein Beinbruch, sondern OVT- Beachten Sie diese Symptome!

Eine OVT tritt am häufigsten im Bereich der Beine und seltener der Arme auf. Sie äußert sich in der Regel mit eindeutigen Symptomen im erkrankten Venenabschnitt und an der umgebenden Haut:

- Sichtbarer, schmerzhafter roter Strang auf der Haut
- Rötung
- Schwellung
- Verhärtung
- Wärme/Überwärmung
- Schmerzempfindlichkeit

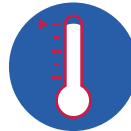
Schwellung



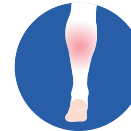
Schmerzempfindlichkeit



Wärme/Überwärmung



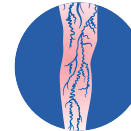
Rötung



Sichtbar als roter Strang auf der Haut



Verhärtung



### Achtung

Schwellungen sind bei einer OVT zwar meist vorhanden, ein Anschwellen des Beins oder des Arms ist aber äußerst selten. Dieses Symptom, eine Blaufärbung der Haut sowie erhöhter Puls und Atemnot können Anzeichen einer tiefen Venenthrombose oder Lungenembolie sein. Suchen Sie in diesem Fall umgehend einen Arzt auf oder verständigen Sie einen Notarzt.

## Diagnostik und Therapie

### Diagnostik

Die charakteristischen Symptome wird Ihr Arzt in der Regel schnell erkennen. Während der Anamnese erfragt der Arzt Ihre genauen Beschwerden und identifiziert mögliche Risikofaktoren z. B. bestehende Erkrankungen oder zuvor bereits aufgetretene Thrombosen.

Mittels Ultraschalls kann Ihr Arzt die Thrombose und ihre Ausdehnung in die Länge und Tiefe feststellen. Bei rund 25 % aller Patienten mit OVT kann gleichzeitig eine tiefe Venenthrombose vorliegen. Dann muss zügig entsprechend behandelt werden.

Ist die Ursache der OVT unklar, sollten weiterführende Untersuchungen angeschlossen werden, um eine ernsthafte Grunderkrankung auszuschließen.

### Therapie

Eine OVT kann sich in die Länge ausbreiten oder in das tiefe Venensystem des Beines oder Armes „hineinwachsen“. Dies gilt es unbedingt zu vermeiden. Für eine kurzstreckige OVT gilt:

- Kühlen der betroffenen Stelle
- Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente
- Kompressionsbehandlung mit Strümpfen oder Verbänden

Bei OVT länger als 5 cm werden gerinnungshemmende Medikamente eingesetzt, die bis zu 45 Tagen unter die Haut gespritzt werden bei einer begleitenden Kompressionstherapie.

Gerinnungshemmende Medikamente in Tablettenform sind nicht offiziell zugelassen. Hier wäre nur ein „Off label Gebrauch“ möglich.

Man soll und darf sich mit einer OVT bewegen, um die Heilung zu fördern und das Risiko einer tiefen Venenthrombose zu verringern.

Die Heilung kann von einigen Tagen bis zu mehreren Wochen dauern.