

Patienteninformation zur Reisethrombose (Flugreisethrombose - Economy-Class-Syndrom)

Sehr geehrte Reisende, Sehr geehrter Reisender,

langes Sitzen im Flugzeug, aber auch in der Eisenbahn oder im Bus/Auto mit verminderter Bewegung kann vermehrt Beinschwellung, Rötung, und Schmerzen verursachen. In seltenen Fällen kommt es zur Verklumpung und Gerinnselbildung in den Blutgefäßen, also zu Venen-Entzündungen, Thrombosen oder Lungenembolien. Weil gerade in der sogenannten „Touristenklasse“ der Flugzeuge die Sitzabstände beengt sind und ein Aufstehen im Flugzeug nicht immer möglich ist, wurde der Begriff Flugreisethrombose (englisch: Economy - ClassSyndrom) geprägt.

Mit einfach durchzuführenden Vorsorgemaßnahmen, insbesondere Bewegungsübungen, können Sie aber das Thromboserisiko deutlich verringern. Heute weiß man, dass gerade solche Personen Thrombosen- und Lungenembolien bekommen, welche bestimmte Krankheiten, Venenleiden oder angeborene bzw. erworbene Risikofaktoren haben. Deshalb ist es wichtig, dass dieser Personenkreis vor einem Flug durch Befragung und Untersuchung erkannt wird. Nach individueller Beratung können dann weitere Schutzmaßnahmen durchgeführt werden.

Jeder kann also eine ganze Menge für die Gesundheit tun, damit das Reisen eine angenehme, sichere und gesunde Art der Fortbewegung ist. Die nachfolgenden Ratschläge sollen Ihnen dabei helfen:

Bewegen Sie im Flugzeugsitz regelmäßig Ihre Füße, z.B. durch stündliches intensives **Fußwippen** für mindestens 1-2 Minuten. Achten Sie auf bequeme **Beinstreckung** und schlagen Sie die Beine nicht längere Zeit übereinander (flacher Kniewinkel). Beengen Sie sich nicht durch mitgebrachte Gepäckstücke unter dem Vordersitz. **Gehen Sie im Gang** auf und ab, sofern sich dazu die Gelegenheit bietet.

Wichtig ist eine **ausreichende Trinkmenge (mindestens 0.25 Liter/Stunde)** an nicht alkoholischen Getränken. Es empfiehlt sich die zusätzliche Mitnahme einer „eigenen“ Wasserflasche im Handgepäck zumindest bis zum Betreten des Flugzeuges. Eventuell auch, je nach Sicherheitsbestimmungen, jeweils mehrere verschließbare 100 ml Flaschen im Kunststoffbeutel. Wegen der trockenen Kabinenluft und der schnelleren Atmung in der Druckkabine benötigt Ihr Körper nämlich mehr Flüssigkeit.

Hat Ihnen Ihr Arzt **Kompressionsstrümpfe** verordnet, sollten Sie diese bei längeren Reisen getragen werden. Dazu sind Wadenstrümpfe ausreichend. Medizinische Strümpfe sollten nicht älter als 6 Monate sein. Viele gesunde Reisende tragen neuerdings auf Eigeninitiative sogenannte „**Reisestrümpfe für Venengesunde**“, welche im Sanitätshaus oder in der Apotheke für wenig Geld zu erwerben sind.

Nehmen Sie **keine Schlaftabletten** bei einem Langstreckenflug ein. Das Einschlafen in Europa und Aufwachen in einem anderen Kontinent ist sehr bequem, aber auch thrombosegefährdend.

Sollten Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen nach einer längeren Reise ein einseitig geschwollenes, schmerzendes oder gerötetes Bein oder neu auftretende Luftnot bekommen, müssen Sie einen **Arzt aufsuchen**. Es sollte ein Kompressions-Ultraschall durchgeführt werden. Sie dürfen dann nicht bis zur Rückkehr nach Deutschland warten!

Ein erhöhtes Thromboserisiko kann bestehen bei **Thrombose** oder Lungenembolie in der Vergangenheit bei sich selber oder Verwandten, bei Schwellneigung der Beine, Krampfadern, Herzschwäche oder bestimmten anderen Erkrankungen. Die Risikofaktoren Hormoneinnahme („Pille“), Rauchen, höheres Alter oder Übergewicht, können nur vom Arzt im Gesamtzusammenhang individuell bewertet werden. Vermuten Sie zusätzliche Risiken bei sich, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, einen Gefäßspezialisten oder Flugmediziner. Er wird bei Bedarf weitere Untersuchungen und Maßnahmen einleiten. Dabei können für Sie evtl. Kosten entstehen, da eine „reisemedizinische Beratung“ in vielen Fällen nicht zu Lasten der Krankenkassen durchgeführt werden darf.

Weitere Ratschläge zum Fliegen in ferne Länder:

- Nehmen Sie Ihre Medikamente in Ihr Handgepäck (Kabine)
- bei Reisen in die Tropen und Subtropen benötigen Sie einen aktuellen Impf- und Malariaenschutz; lassen Sie sich hierzu reisemedizinisch beraten.
- Krankenversicherungsschutz fürs Ausland ist nicht teuer und beruhigt, fragen Sie Ihre Krankenkasse.



Durch die Beachtung der oben beschriebenen Vorsorgemaßnahmen können Sie viel Gutes für Ihre Gesundheit tun und das Schwellungs- und Thromboserisiko deutlich verringern!

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise und stehen bei Problemen gerne zur Verfügung.

Ihr Team vom Venenzentrum Wiesbaden

Individuelle Risikogruppeneinschätzung Reisetrombose für: _____ , _____
Zu Ihrer persönlichen Information. **Risikogruppe:**

niedriges Risiko

befolgen Sie die allgemeinen Maßnahmen (Bewegung, Trinkmenge...)

zusätzlich Strumpf sinnvoll

mittleres Risiko

z.B. Rücksprache mit dem Hausarzt (oder Facharzt)

hohes Risiko

z.B. Rücksprache mit dem Hausarzt (oder Facharzt)

Fachinformation für Ärzte zur Reisetrombose Economy

Class - Syndrom bei Langstreckenflügen, Busreisen und Rundreisen (analog Wiener Konsensus Konferenz ECS 1995)

Risikogruppe

Risikogruppenermittlung

Risikoadaptierte Vorbeugemaßnahmen

niedriges Risiko

jeder Reisende, wenn die Reise mit erhöhtem Thromboserisiko behaftet ist (mehrstündige Reise (> 5 h) in sitzender Position, also prinzipiell bei jedem Langstreckenflug, jeder längeren Busreise oder Busrundreise!)

Allgemeine Maßnahmen

- Bewegung!
sitzend: Fußwippen im Sprunggelenk, isometrische Übungen
stehend (z.B. Flugzeug): wiederholtes Aufstehen
- Auto: wiederholte Pausen
- reichlich Flüssigkeitszufuhr
- zurückhaltender Einsatz von Sedativa

mittleres Risiko

bei Vorliegen von mindestens 2 der nachfolgenden Risikopunkte

- Alter über 40 Jahre
- (latente) kardiale Dekompensation
- relevante Krampfader, chronisch venöse Insuffizienz
- Ovulationshemmer
- Adipositas
- Schwangerschaft

Physikalische Maßnahmen (zusätzlich zu den allgemeinen Maßnahmen)

- Wadenstrümpfe (A-D) Kompressionsklasse I-II
- in Einzelfällen Kompressionsverband
- ev. sog. „Reisestrümpfe für Venengesunde“
- keine GKV-Leistung (z.B. mediven® travel)

hohes Risiko

- venöse Thromboembolien (TVT/LAE) in der Anamnese, unabhängig vom Zeitpunkt
- manifeste maligne Erkrankung
- nachgewiesene familiäre Thromboseneigung
- Gipsverband der unteren Extremität
- rezenter operativer Eingriff mit hohem Thromboserisiko

Medikamentöse Maßnahmen (zusätzlich zu den allgemeinen und physikalischen Maßnahmen)

- niedermolekulares Heparin 1x tgl. s.c kurz vor Reiseantritt, (Rückreise einplanen), bei Busrundreisen evtl. einmal täglich z.B. Innohep 0.3, Fragmin P, Fraxiparin 0.3, Monoembolex NM, Clexane 20. Bei zusätzlichem Risiko auch: Fragmin P forte, Clexane 40 oder Fraxiparin gewichtsadaptiert