



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

VENEUZE TROMBOSE

DAAR VALT IETS TEGEN TE DOEN

Wat is een veneuze trombose?

Een veneuze trombose komt het meest voor in de benen en in het bekken. Een zeldzame keer kan ze ook in de armen ontstaan. De term veneuze trombose wordt gebruikt wanneer een ader verstopt raakt door een bloedklonter. Hierdoor wordt de bloeddoorvoer helemaal of voor een deel onderbroken. Wanneer een stolsel vanuit de ledematen in de longen terecht komt, spreken we van een longembolie.

Ook in slagaders kunnen embolieën verstoppingen geven. Dan spreken we echter over een arteriële trombose, wat bijvoorbeeld een hart- en of herseninfarct kan veroorzaken. Ze treden vaak op bij ritmestoornissen.

Deze brochure geeft u informatie over wat u zelf kan doen om veneuze trombose te voorkomen en welke behandeling ter preventie van veneuze trombose uw arts kan opstarten.

Risicofactoren

De trombosepreventie gebeurt in vele gevallen in de fase rond een operatie.

Het is steeds erg belangrijk te melden of u om een andere reden al verplicht bent bloedverdunnende middelen te nemen.


Zeker na een grote orthopedische operaties zoals een heupprothese, maar ook vaak na een operatie voor kanker kan het raadzaam zijn de trombosepreventie verder te zetten.

Als dit nodig is zal uw arts dit individueel met u bespreken.

Gebrek aan beweging en langzaam stromend bloed verhogen de kans op een veneuze trombose. Ook door een letsel aan de aderen (door een grote operatie of door een ongeval) neemt de kans op een veneuze trombose toe.

De volgende factoren vormen een risico op de ontwikkeling van een veneuze trombose:

- Grote operaties of een ernstig lichamelijk letsel door ongeval
- Lange bedlegerigheid of immobilisatie

- 
- Kanker en sommige vormen van chemotherapie of hormoontherapie
 - Belangrijke toename van ontsteking van de longen in het kader van een chronische longaandoening (COPD)
 - Belangrijke toename van ontsteking van het maagdarmkanaal, vooral in het kader van chronische ontstekingsziekten zoals colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn
 - Spataderen
 - Het gebruik van orale anticonceptie of een Ivf-behandeling
 - Zwangerschap en bevalling
 - Overgewicht
 - Gebruik van bepaalde geneesmiddelen (o.a. anticonceptiepil of hormoonvervangende middelen tijdens de menopauze)
 - Erfelijke of verworven bloedstollingsstoornissen
 - Leeftijd boven 40 jaar
 - Een lange vliegreis of autorit (kort na een operatie of wanneer er ook sprake is van een ander hierboven vermeld risico)

Klachten bij veneuze trombose en longembolie

Bij een veneuze trombose is de bloedafvoer uit uw ledematen afgesloten, wat het meest voorkomt in de benen. De kuit of het gehele been wordt dan dik en pijnlijk. Het voelt vaak erg warm aan en gaat soms roodpaars verkleuren.

Bij een longembool krijgt u vaak klachten van pijn in de rug of de borstkas en kan u kortademig worden. In het ergste geval gaat u bloedbraken. Na een grote operatie is het risico het hoogst. Het is daarom aan te raden dergelijke klachten na een operatie nooit te verzwijgen, ook niet als ze pas optreden als u al enkele dagen geopereerd of thuis bent.

Diagnose

Bij een diepe veneuze trombose van de ledematen kan een speciaal echo-onderzoek (duplex) meestal uitsluiting geven. Meestal zijn ook bepaalde stoffen, de D-dimeren, verhoogd. Bij vermoeden van longembolieën gebeurt best een speciale CT-scan, waarbij het belangrijk is te vermelden dat u niet allergisch mag zijn aan contraststoffen. In dat laatste geval kan een ander soort scan gebeuren, die echter iets minder betrouwbare resultaten kan geven.

Trombosepreventie

Tromboseprofylaxe is de medische term voor het preventief behandelen van een patiënt met antistollingsmedicatie. Uw dokter beslist welke vorm van tromboseprofylaxe voor u het meest geschikt is. Meestal gebeurt dit door een dagelijks toe te dienen injectie. Dit kan u zelf doen of kan met thuisverpleging afgesproken worden.

TROMBOSEPROFYLAXE TOEDIENEN IN DE VORM VAN EEN INJECTIE



WAAR?

- De aanbevolen plaats voor injectie is in het vet van de onderbuik.
- Dit is op tenminste 5 cm naast uw navel en naar buiten naar de ene of de andere kant.
- Kies voor iedere injectie een andere plaats van de onderbuik, afwisselend tussen de linker- en rechterkant.



VOORBEREIDING

- Ga comfortabel zitten of liggen en reinig de gekozen injectieplaats met een alcoholdoekje
- Neem de spuit en verwijder het beschermdopje
- Verwijder de luchtbel niet uit de spuit
- Een eventuele druppel aan de punt van de naald kan u verwijderen door op de spuit te tikken, met de naald naar beneden gericht.



INJECTIE

- Neem een huidplooi tussen duim en wijsvinger
- Steek de naald volledig en loodrecht in het dikste gedeelte van de plooi
- Duw voorzichtig op de zuiger van de spuit; de injectie moet langzaam gebeuren
- Houd de huidplooi vast tot de inspuiting beëindigd is
- Na de injectie de huid niet masseren of afdrukken
- Let op: u mag de injectie niet intramusculair (in de spier) inspuiten.

Aarzel niet om uw arts te raadplegen bij problemen tijdens de behandeling.

Bron: www.thrombosiscare.be

WANNEER MOET U VOORZICHTIG ZIJN MET GENEESMIDDELEN TER PREVENTIE VAN EEN VENEUZE TROMBOSE?

We raden u aan om de bijsluiter te raadplegen voor meer informatie.

Indien u in het verleden een maagzweer of een hartstilstand hebt gehad, verwittigt u best uw arts.

MOGELIJKE BIJWERKINGEN

Geneesmiddelen ter preventie van een veneuze trombose zorgen ervoor dat uw bloed ‘verdund’ wordt. Dit verhoogt de kans op bloedingstoringen (blauwe plekken) en bloedingen (bijvoorbeeld onverklaarbare neusbloedingen, bloed in de urine of ontlasting). Wees voorzichtig bij bepaalde behandelingen zoals scheren.

Allergische reacties komen zelden voor. Bij huiduitslag, zwelling of koorts waarschuwt u onmiddellijk uw huisarts. Een reactie ter hoogte van de toedieningsplaats is in geval van injecties ook mogelijk, bijvoorbeeld pijn, lichte irritatie, blauwe plekken.

Overige behandelingen

BEWEGEN

Een belangrijke maatregel om veneuze trombose te voorkomen is lichaamsbeweging. Patiënten die een operatie hebben ondergaan, worden dan ook meestal aangemoedigd om de dag na de operatie op te staan.

STEUNKOUSEN

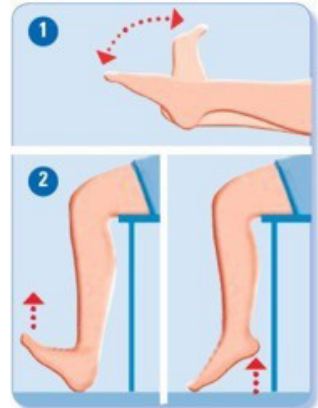
Steunkousen zorgen ervoor dat er druk van buiten op het been wordt uitgeoefend. Deze druk helpt mee een veneuze trombose in de benen te voorkomen. Drukverbanden en steunkousen zijn niet altijd prettig maar zijn belangrijk ter preventie van een veneuze trombose.

Uw dokter beslist hoe lang u de steunkousen moet dragen.

Hoe voorkom ik trombose?

Een aantal basisregels kunnen helpen om veneuze trombose in de aderen te voorkomen:

- Basisoefeningen voor activering van de spierpomp in de benen:
- Tenen buigen en strekken: op de rug liggend de naar boven gerichte toppen van de voet afwisselend strekken en buigen. De oefening 15 keer herhalen en meermaals per dag uitvoeren.
- Hielen en toppen van de tenen rollen: zittend op een stoel de voeten op de grond plaatsen. Dan eerst het voorste deel van de voet opheffen en de hielen op de grond gedrukt houden. Daarna de voeten op de grond drukken tot de toppen van de tenen en de hielen opheffen. Ook deze oefening 15 keer herhalen en meermaals per dag uitvoeren.
- Zorg dat u zo vaak mogelijk lichaamsbeweging krijgt. Goede manieren zijn wandelen, zwemmen of fietsen.
- Houd uw gewicht op peil want overgewicht is belastend voor de aderen, het hart en de bloedsomloop.
- Drink voldoende, vooral als het warm is en wanneer u per vliegtuig reist. Drink ten minste 1,5 liter per dag.



Wat als ik een veneuze trombose heb?

Bij de diagnose van een trombose zal u vaak langere tijd in het ziekenhuis moeten verblijven. Wanneer u uiteindelijk naar huis mag, zal uw arts meestal medicatie voorschrijven die u via de mond kan innemen.

Indien dit het geval is, kan het zijn dat er regelmatig stollingstesten nodig zijn om de dosis van de medicatie te regelen. Dit zal u in nauw overleg met de huisarts moeten regelen, die zelf ook op de hoogte moet worden gebracht.

In sommige gevallen zal u langere tijd spuitjes moeten zetten zoals eerder beschreven. Bij een trombosebeen zal u vaak elastische kousen moeten aanmeten om ervoor te zorgen dat het bloed in het been naar omhoog wordt geduwd. Eveneens verkleint daardoor de kans op een blijvend dik been of de vorming van spataders. Deze kousen worden best op maat aangemeten.

versie: 20 november 2017

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be