

Gesund in den Urlaub

Kompressionsstrümpfe verhindern Reisetrombosen

In den kommenden Wochen werden wieder viele Menschen zu Fernreisen aufbrechen. Setzen sie sich durch die lange Reisedauer gesundheitlichen Risiken aus?

Im Oktober 2000 erregte der Fall der 28-jährigen Emma Christoffersen, die – von Sydney kommend – kurz nach der Landung in London an einer Lungenembolie verstarb, große mediale Aufmerksamkeit. Schnell war die Ursache ausgemacht: Das lange, eingeeengte Sitzen hatte eine tiefe Beinvenenthrombose verursacht, die zu der Embolie führte.

Risiko: Langstreckenflug

In einem Konsensuspapier von Phlebologen und Angiologen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz wird das Phänomen Reisetrombose wie folgt definiert: „Auftreten einer Thrombose des tiefen Venensystems der unteren Extremitäten (mit/ohne pulmonal-embolische Komplikationen) in zeitlichem Zusammenhang mit einer vielstündigen Reise in vorwiegend sitzender Position bei Personen, die bei Reiseantritt keinen Hinweis auf eine akute venöse Thromboembolie aufwiesen“ (1).

Wie oft eine solche Reisetrombose auftritt, lässt sich nicht mit Sicherheit sagen. Der Kölner Phlebologe *Dr. Bernhard Bulling* verweist darauf, dass es schwierig sei, valide Daten zu erheben, weil viele Patienten oft erst einige Tage nach der Reise erkranken. „Eine seriöse Untersuchung geht davon aus, dass 1 % aller Reisenden, die einen Langstreckenflug hinter sich haben, eine tiefe Beinvenenthrombose bekommen (3),“ so *Bulling*. „Sicher ist, dass jährlich mehr Menschen an einer Reisetrombose sterben als bei einem Flugzeugabsturz.“

Wenngleich auch lange Reisen per Auto oder Bus ein gewisses Risiko bergen, so ist die Gefahr bei Flugreisen ab einer Länge von 6 Stunden deutlich höher. „Das liegt u. a. daran, dass jeder dritte Passagier unter Flugangst leidet“, erläutert *Bulling*. „Bei Angst

werden Stresshormone ausgeschüttet, die wiederum das Gerinnungssystem aktivieren.“ Hinzu kommen bei Flugreisen die extrem geringe Beinfreiheit v. a. in der Economy Class sowie die geringe Luftfeuchtigkeit, die den Hämatokritwert ansteigen lässt. Ein weiterer vermutlich begünstigender Faktor ist der niedrige Luftdruck in der Kabine.

Risikogruppen

In dem Konsensuspapier werden drei Risikogruppen unterschieden:

Reisetrombose-Risikogruppen

Gruppe 1: niedriges Risiko

Reisende ohne persönliche Risikofaktoren

Gruppe 2: mittleres Risiko

Schwangere oder Personen mit mindestens zwei der folgenden Faktoren:

- Alter >60 Jahre
- klinisch relevante Herzerkrankung
- nachgewiesene Thrombophilie/familiäre Thromboseneigung
- größere Varizen, chronisch-venöse Insuffizienz
- Ovulationshemmer, postmenopausale Hormonersatztherapie
- Adipositas (BMI >30)
- Exsikkose

Gruppe 3: hohes Risiko

- anamnestisch bekannte venöse Thromboembolien, auch länger zurückliegend
- manifeste maligne oder sonstige schwere Erkrankung
- gelenkübergreifende Ruhigstellung eines Beines
- kurz zurückliegender operativer Eingriff mit hohem Thromboserisiko

Reisetrombosen vorbeugen

Dr. Bulling empfiehlt Reisenden zur Thromboseprophylaxe, auf lockere Kleidung zu achten und keine Gürtel zu tragen. „Wichtig

ist auch, sich genügend Beinfreiheit zu verschaffen und im Sitzen Bewegungsübungen wie das Fußwippen, durchzuführen.“

Außerdem sollten Reisende auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Bewährt haben sich neben Wasser Obstsaft und Kräutertees. Auf Alkohol und Kaffee sollte dagegen genauso verzichtet werden wie auf Sedativa und Hypnotika. Reisende der Risikogruppen 2 und 3 müssen weitere Maßnahmen ergreifen. Hierzu kann im Einzelfall auch der Einsatz von niedermolekularem Heparin gehören. Patienten dieser Risikogruppen sollten prophylaktische Maßnahmen vor Reiseantritt mit ihrem behandelnden Arzt ausführlich besprechen.

Kompressionsstrümpfe schützen

Ein wirksamer Schutz vor Reisetrombosen sind medizinische Kompressionsstrümpfe. *Dr. Ernst Pohlen*, Geschäftsführer der Eurocom (Europäische Herstellvereinigung für Kompressionstherapie und orthopädische Hilfsmittel) weist auf eine 2001 in England durchgeführte randomisierte Studie (3) hin: „Keiner der Probanden, die Kompressionsstrümpfe trugen, bekam eine tiefe Beinvenenthrombose.“

Fazit

Wer eine lange Urlaubsreise plant, sollte sich vorab über mögliche gesundheitliche Risiken informieren und sich ärztlich auf Risikofaktoren untersuchen lassen. Ab einer Flugdauer von 6 Stunden sollte jeder Reisende zudem zur eigenen Sicherheit Kompressionsstrümpfe tragen.

Literatur

1. Hughes R.: Frequency of venous thromboembolism in low to moderate risk long distance air travellers: the New Zealand Air Travellers Thrombosis (NZATT) Study. *Lancet* 2003, 362: 2039-2044.
2. Partsch H, Niessner H, Bergau L et al.: Reisetrombose 2001. Konsensuspapier. *Phlebologie* 2001; 30: 101-103
3. Scurr JH, Machin SJ, Bailey-King S et al.: Frequency and prevention of symptomless deep-vein thrombosis in long-haul flights: a randomised trial. *Lancet* 2001; 357: 1385-1389

Quelle: Eurocom, Düren