



ALGEMENE HEELKUNDE

Diepe veneuze trombose voorkomen



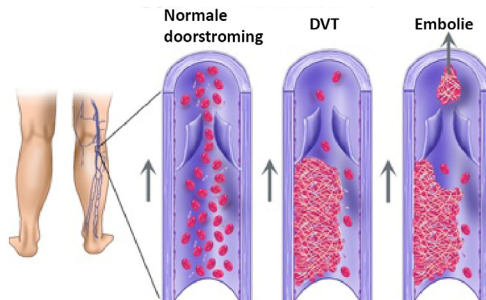
U hebt door uw gezondheidstoestand of een ingreep een verhoogd risico op diepe veneuze trombose. In deze folder vindt u meer informatie over deze aandoening.

Deze folder is algemeen. Ze vervangt dus zeker niet de informatie die u van uw arts mag verwachten en die rekening houdt met uw specifieke toestand.

WAT IS DIEPE VENEUZE TROMBOSE?

Trombose is de vorming van een bloedstolsel (*trombus*) in een ader of slagader. Indien het stolsel zich bevindt in de diepe en grote aders, spreken we van diepe veneuze trombose (*vene* is het medische woord voor ader).

Het grote gevaar van een diepe veneuze trombose is dat stolsels kunnen loskomen en met het bloed wordt meegevoerd. Ze kunnen dan een verstopping van de bloedvaten in de longen veroorzaken (longembolie). Dit kan levensbedreigend zijn.



SYMPTOMEN

Diepe veneuze trombose ontstaat meestal in de diepe aders van het onderbeen. Typische symptomen zijn:

- zwelling van de kuit of het hele been,
- een glanzende en strak gespannen huid,
- pijn in de kuit of het been of een zwaartegevoel in het been dat toeneemt bij het stappen.

Klachten variëren naargelang de grootte en de plaats van de bloedklonter. Soms zijn er geen of nauwelijks klachten. Een stolsel kan plots ontstaan of in enkele dagen toenemen. Het stolsel kan zich uitbreiden richting bovenbeen en bekken.

OORZAKEN & RISICOFACTOREN

De oorzaak van diepe veneuze trombose is meestal een combinatie van:

- een verhoogde neiging van het bloed om te stollen,
- een beschadiging van de bloedvatwand, bv. door een (operatie)wonde,
- een vertraagde bloedsomloop, bv. door een langdurige onbeweeglijkheid (door een gips, langdurige bedrust, lange tijd stilzitten in vliegtuig of auto ...).

Andere risicofactoren zijn:

- een ongezonde levensstijl (onvoldoende beweging, roken, zwaarlijvigheid),
- hormonale behandelingen (bv. anticonceptiepil) of zwangerschap,
- leeftijd > 40 jaar,
- kanker,
- chronische ziekten (bv. nierinsufficiëntie, ziekte van Crohn),
- eerdere trombose of ontsteking van de bloedvatwand (flebitis) met vorming van bloedklonters.

HOE DIEPE VENEUSE TROMBOSE VOORKOMEN?

- Voldoende bewegen is essentieel om de bloedsomloop goed te stimuleren.
- Wanneer u gaat zitten, leg de benen dan steeds in hoogstand.
- Uw arts kan u medische steunkousen voorschrijven indien nodig. Deze elastische steunkousen ondersteunen de spierpompfunctie in de benen. Hoe lang de elastische kous gedragen moet worden, hangt af van verschillende factoren. Uw arts informeert u hierover. Hierbij enkele aanbevelingen bij het dragen van steunkousen.
 - Onjuist gemeten of slecht zittende steunkousen kunnen een omgekeerde werking hebben. In het ziekenhuis zal een zorgverlener de kousen aanmeten. Dat gebeurt het best nadat de benen

- tien minuten gerust hebben (ligstand). Vraag altijd raad aan een zorgverlener indien de steunkous oncomfortabel aanvoelt.
- Om de kous gemakkelijk te kunnen aantrekken, moet de huid volledig droog zijn. Er bestaan verschillende hulpmiddelen om het aantrekken te vergemakkelijken.
 - Zolang u in het ziekenhuis verblijft, moet u de steunkousen dag en nacht dragen, behalve tijdens het wassen en bij verzorging van een wonde. Bij het opnieuw aandoen laat u het best de benen weer tien minuten rusten. In overleg met uw arts wordt beslist wanneer u de steunkousen 's nachts mag uitlaten.
 - Volg thuis altijd goed de wasadviezen voor de kousen, zodat de drukgraad van de steunkousen behouden blijft.
 - Vervang de kousen zodra ze niet goed meer (te los) zitten en minstens één keer per jaar en laat ze dan opnieuw aanmeten.
- Indien u van plan bent een lange reis te maken (meer dan 4 uur, informeert u best bij uw behandelend arts of u bepaalde voorzorgsmaatregelen moet nemen zoals het dragen van steunkousen of het gebruik van bepaalde medicatie.
 - Indien u rookt: stoppen met roken.
 - Uw arts kan preventief ook een behandeling met antistollingsmiddelen voorschrijven. Die kunt u via de mond innemen of ingespoten krijgen. Het is mogelijk dat u deze medicatie thuis verder moet krijgen onder de vorm van injecties. De thuisverpleegkundige kan dit

bij u doen of u mag deze injectie bij uzelf toedienen op voorwaarde dat u de volgende regels respecteert.

Waar de medicatie inspuiten?

- In het vetweefsel van de buik, tussen huid en de onderliggende spier.
- Links of rechts van uw navel, afwisselend.

Vorbereiding?

- Ga comfortabel zitten of liggen.
- Reinig de injectieplaats.
- U mag de spuit niet ontluchten (luchtbel dus niet verwijderen).

Hoe inspuiten?

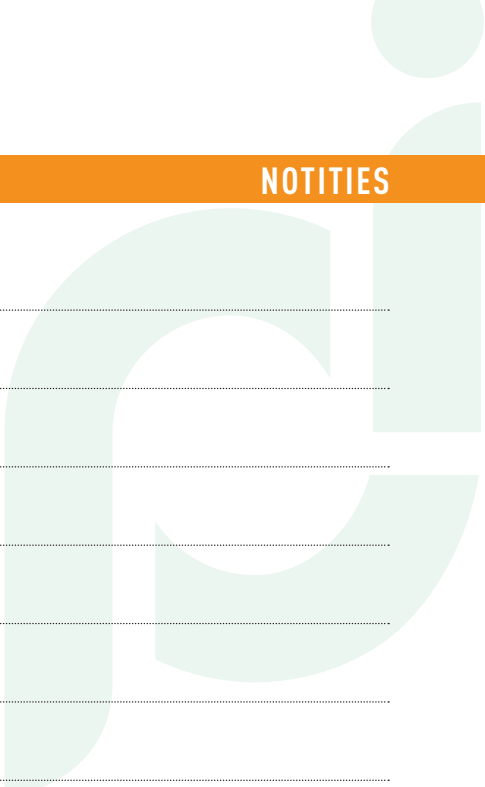
- Neem een huidplooi tussen duim en wijsvinger.
- Steek de naald volledig en loodrecht in het dikste gedeelte van de huidplooi, spuit de medicatie langzaam in en houd de huidplooi vast tot u de naald er hebt uitgetrokken.
- Na de injectie de huid niet masseren of afdrukken.

U kunt de thuisverpleegkundige eventueel vragen om u te tonen hoe u dit goed doet.

Meer informatie over diepe veneuze trombose vindt u op de webpagina's van onze dienst Vaatheelkunde:

www.rztiene.be/vaatheelkunde

NOTITIES



A large, light green, stylized graphic of the number 7 is positioned on the right side of the page, partially overlapping the orange header and the lined area. The number is composed of thick, rounded strokes.

The page contains 18 horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10006-NL/okt 2015