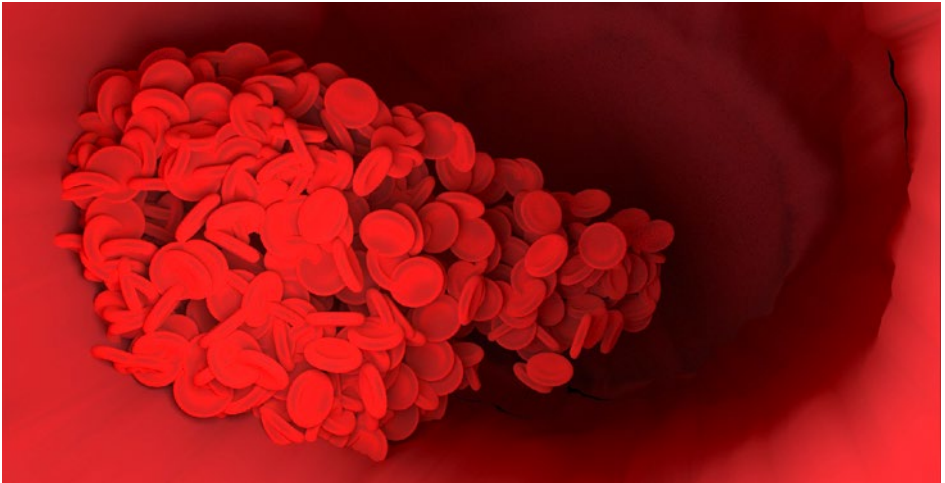


Wenn der Blutfluss stockt



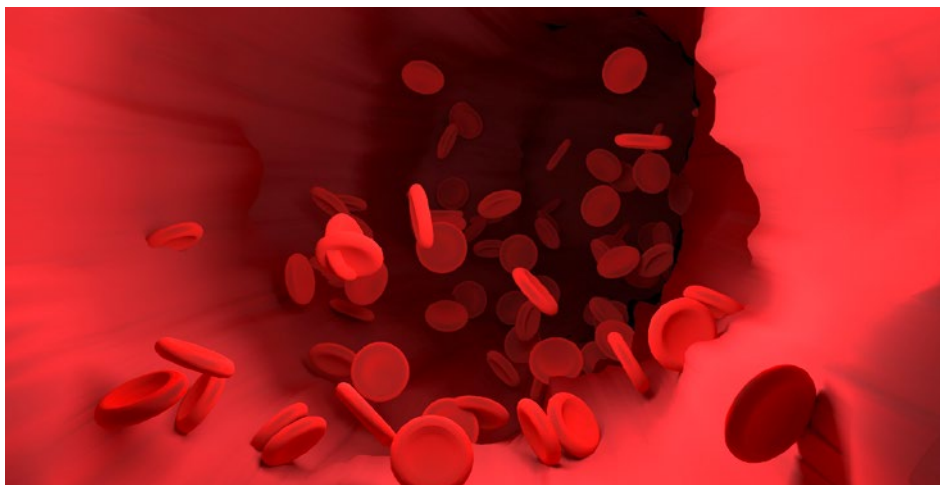
Thrombosen setzen besonders viele Rollstuhlfahrende «ausser Gefecht». Der Körper findet jedoch oft neue Flussbette. Einige Ratschläge aus der Erfahrung mit unserem damals zwölf Jahre alten Sohn.

Text: Bruno Habegger

Auf einmal war das Bein geschwollen, schwierig einzuschätzen, welche Schmerzen das Kind hatte, denn aufgrund der Spina bifida ist sein Schmerzempfinden in den unteren Extremitäten doch ziemlich eingeschränkt. Er kann sich den Fuss verbrennen, ohne es zu bemerken. Doch diesmal war die Schwellung ansehnlich, die Fahrt in den Notfall unvermeidlich – die einzige Anlaufstelle für chronisch Kranke bei akuten Vorfällen. Kinderärzte sind mit solchen Ereignissen überfordert – so unsere Erfahrung.

Thrombosen

Bei einer Thrombose bildet sich in einem Blutgefäss ein Blutgerinnsel (Thrombus), das den Blutfluss teilweise oder ganz blockiert. Blut gerinnt hierbei ohne Verletzung, aber aufgrund von äusseren Einflüssen wie etwa Immobilisation nach Operationen oder langen Rollzeiten im Rollstuhl. Es «klebt» dann im Gefäss fest und behindert den Blutfluss. Je nach Ort des Gerinnsels führt dies zu Schwellungen, Schmerzen oder kann gefährliche Folgen zeitigen, etwa wenn das Gerinnsel im Kreislauf weiterwandert und im Herzen oder in der Lunge lebensbedrohende Schäden verursacht. Die wichtigsten Faktoren für Thrombosen sind nebst Unbeweglichkeit des Körpers im Alltag eine genetische Veranlagung wie «Faktor-V-Leiden» und eine mangelhafte, fettreiche Ernährung.



Prävention

Gerade Rollstuhlfahrende sollten sich vorsehen und ihr Risiko einer Thrombose senken, indem sie ihre Ernährung umstellen, Sport treiben – mindestens täglich einige Minuten Rollstuhlgymnastik – und auf ihr Gewicht achten. Sinnvoll ist es auch, des Nachts die Beine hoch zu lagern.

Fünf konkrete Tipps:

- **Regelmässige Bein- und Fussbewegungen – auch im Sitzen können Zehenwippen, Fusskreisen oder das Anspannen und Entspannen der Wadenmuskeln den Blutfluss fördern.**
- **Druckentlastung und Positionswechsel – alle 15–30 Minuten das Körpergewicht verlagern oder, falls möglich, kurz aufstehen bzw. den Rollstuhl leicht ankippen.**
- **Kompressionsstrümpfe oder -bandagen – vom Fachpersonal speziell angepasst, um den venösen Rückfluss zu unterstützen.**

- **Ausreichend Flüssigkeit trinken – dadurch wird das Blut weniger «zäh» und fliesst besser.**
- **Gezieltes Oberkörper- und Armtraining – steigert die allgemeine Durchblutung und unterstützt indirekt auch den venösen Rückfluss in den Beinen.**

Mit der Thrombose leben

Bei unserem Kind trat eine erste Thrombose im linken Bein vom Knie bis zur Hüfte aufwärts auf, ziemlich schwer, was einige Spitalzeit verschlang. Wir erklärten dem Kind, dass eine Thrombose so etwas wie ein Stau auf der Autobahn ist. Die Therapie besteht vereinfacht gesagt aus Mobilisation und mit Spitex-Hilfe monatelangem täglichem Spritzen eines Blutverdünners, in der Hoffnung, eine operative Gerinnselentfernung vermeiden zu können. Ausserdem musste der Sohn Tag und Nacht Kompressionsstrümpfe tragen, nicht die Modelle aus der Apotheke, sondern individuell angefertigte. Tipp: Niemals in die Waschmaschine schmeissen, sonst sind

über 1000 Franken futsch. Als kostengünstige Alternative oder zur Überbrückung der Wartezeit auf den Strumpf können auch Kurzzugbandagen verwendet werden. Sie sind aber umständlicher anzubringen.

Der Aufwand lohnte sich. Das Kind durfte bald nach Hause, nur um wenige Monate später eine zweite Thrombose zu erleiden, diesmal auf einem kleinen Abschnitt im Unterarm. Diese löste sich nach einigen Spritzenmonaten im Gegensatz zur ersten bald auf. Nach einigen Nachuntersuchungen und ständigen Blutkontrollen gaben die Spezialisten am UKBB auch hier Entwarnung. Die Thrombose besteht zwar heute noch, ist aber inaktiv und längst haben sich Umgehungskreisläufe gebildet. Dieser schlaue Mechanismus der Natur sorgt dafür, dass das Blut neue Wege findet, der Körper neue Gefäße nutzen und sogar neue bilden kann. Heute ist das Kind be-

schwerdefrei und hat gelernt, sich mehr zu bewegen, auch in Wartezeiten im Rollstuhl öfters die Beine zu strecken.

Wann zum Arzt?

- Plötzliche Schwellung der Waden
- Rötliche oder blaue Verfärbung der Haut
- Kurzatmigkeit, Brustschmerz, schneller Puls
- Starke Schmerzen
- Starke Erwärmung der betroffenen Stelle im Vergleich zur anderen Seite

Disclaimer: Dieser Artikel enthält keine medizinischen Ratschläge, sondern vermittelt Erfahrungen eines Elternteils eines betroffenen Kindes. Der Ratschlag des Arztes ist in jedem Fall einzuholen.

