



Patientenratgeber
Kompression auf Reisen

JOBST Travel

helfen eine tiefe Venenthrombose während Reisen vorzubeugen und unterstützen Frauen und Männer gesund und erholt am Ziel anzukommen



Liebe Reisende,

ob mit dem Auto, dem Bus, der Bahn oder mit dem Flugzeug, lange Reisen können zu geschwollenen oder schmerzenden Beinen führen. Langstreckenreisen von über 5 Stunden können die Probleme unter Umständen verstärken. Warum ist das so?

Lange Reisen bedeuten meist stundenlanges, bewegungsarmes Sitzen auf engem Raum. Eine Herausforderung für Venen, da solche Bedingungen den venösen Blutstrom verlangsamen und Probleme bei der Durchblutung auftreten können.

Was zunächst nur das Wohlbefinden beeinträchtigt, kann schnell zu einer ernstesten Gefahr für die Gesundheit werden. Wenn weitere, ungünstige Faktoren hinzukommen, können sich im tiefer liegenden Venensystem Blutgerinnsel bilden. Diese bezeichnet man als tiefe Venenthrombose.

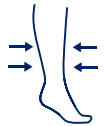
JOBST Travel Kniestrümpfe helfen eine solche tiefe Venenthrombose während Reisen vorzubeugen und unterstützen, dass Sie gesund und erholt am Ziel ankommen.



JOBST Travel

helfen wirksam Beine auf Reisen
mit Energie zu versorgen

Unterstützen spürbar
die Blutzirkulation in den
Beinen und erleichtern den
Blutrückfluss zum Herzen.



**Helfen Schwellungen
zu minimieren**

Speziell entwickelt, um
den Auswirkungen von
Inaktivität während einer
Reise entgegenzuwirken.



Reisen

Das hautfreundliche Material
ist besonders luftdurchlässig
für eine hervorragende
Atmungsaktivität.



Atmungsaktiv

Die feinen Garne bestehen zu
33% aus Baumwolle für einen
wohltuenden Tragekomfort.



Baumwolle

Wie kommt es zu einer tiefen Venenthrombose?

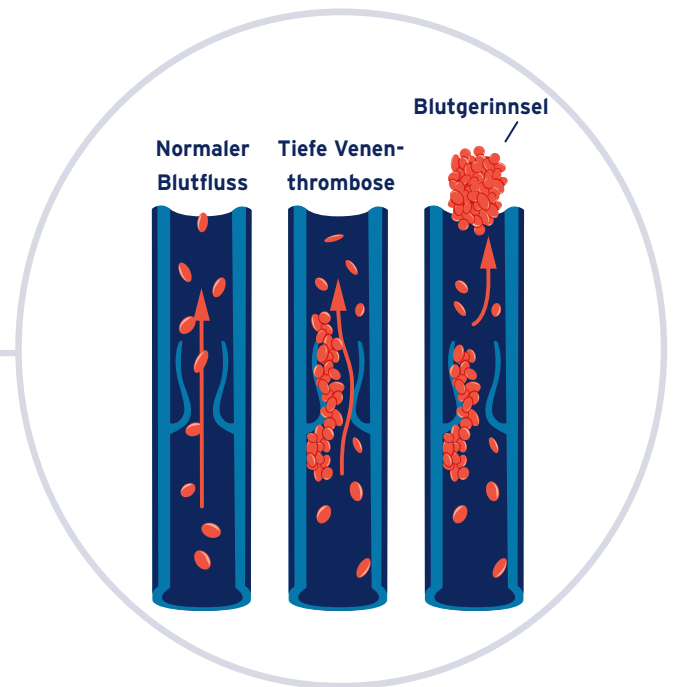
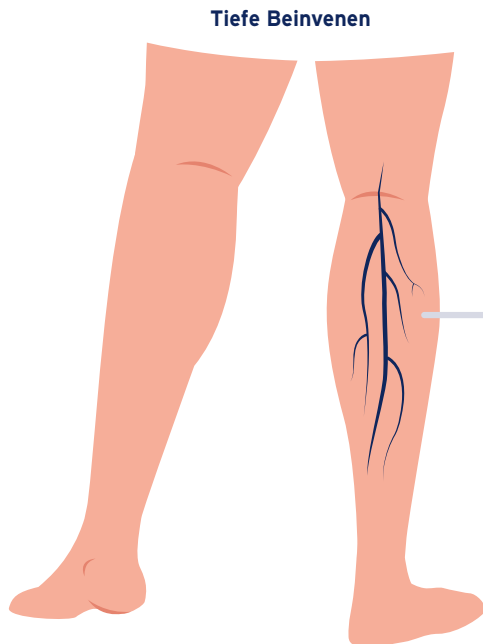
Eine tiefe Venenthrombose (TVT) beschreibt die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) in den Beinvenen, die sich während einer langen Reise bilden können.

Eingeschränkte Beinfreiheit und Bewegungsmangel erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Blut in den Beinen staut und die Blutkörperchen in den Venen zusammenklumpen.

Wenn am Ende einer langen Reise die Muskulatur wieder aktiv wird, können diese kleinen Blutgerinnsel mit dem Blutstrom über das Herz in die Lunge wandern. Dort können sie wichtige Gefäße verschließen und so zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie führen.

Eine Thrombose kündigt sich im Vorfeld meist nicht an. So kann sie auch ohne vorherige Beschwerden entstehen und sogar bei vermeintlich gesunden Menschen noch nach Tagen zu einer Embolie führen.

Bei langen Flügen kommt hinzu, dass der niedrige Kabinendruck den Blutstau in den Venen begünstigt und der Körper durch die trockene Luft viel Körperflüssigkeit verliert. Dadurch wird das Blut zusätzlich eingedickt und der Gerinnselbildung Vorschub geleistet.



Risikogruppen & Risikofaktoren

Jeder, der mehr als 5 Stunden ohne viel Bewegung auf engem Raum sitzt, kann Probleme mit den Venen bekommen.

Wenn darüber hinaus eine Risikogruppe und/oder ein Risikofaktor auf Sie zutrifft, erhöht sich das Risiko einer tiefen Venenthrombose weiter und Sie sollten sich vor Ihrer Reise von einem*einer Ärzt*in beraten lassen.

Das Risiko steigt

Risikogruppen

- 40 Jahre oder älter
- Schwangerschaft
- Übergewicht
- Regelmäßige Hormontherapie (z. B. zur Verhütung)

Risikofaktoren

- Kürzlich erfolgte Operation oder Verletzung, vor allem an den unteren Gliedmaßen oder in der Bauchregion
- Bereits bekannte Venenthrombose
- Erlittene Lungenembolie
- Bestehende Herzkrankheiten
- Auftreten von Krampfadern
- Diagnostizierte Krebserkrankung
- Angeborene Blutgerinnungsstörungen (z. B. Faktor-V-Mangel)

Was Sie auf Reisen für Ihre Beine tun können

Um das Risiko einer tiefen Venenthrombose zu verringern, können Sie einfache Punkte berücksichtigen.

Sich während Reisen bewegen, viel Wasser trinken und die richtige Kleidung tragen, sind Schlüsselfaktoren für die Gesundheit Ihrer Beine.

Das Risiko sinkt

1. Gehen Sie stündlich einige Schritte

Die Muskelbewegungen regen die Durchblutung an und unterstützen die Venentätigkeit.

2. Gönnen Sie Ihren Beinen Bewegung

Mit einfachen Bewegungsübungen, die der An- und Entspannung der Beinmuskulatur dienen, halten Sie Ihren Blutkreislauf in Schwung.

3. Vermeiden Sie längeres Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen

Das Übereinanderschlagen der Beine schnürt die Venen ein: Der Rücktransport des Blutes zum Herzen wird behindert.

4. Trinken Sie im Flugzeug reichlich Wasser

Dadurch gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust aus, den der niedrige Luftdruck und die geringe Luftfeuchtigkeit in der Kabine verursachen.

5. Verzichten Sie auf Alkohol

Alkohol weitet die Blutgefäße und begünstigt die Bildung von Blutgerinnseln.

6. Tragen Sie bequeme Kleidung

Eng sitzende Kleidung und Schuhe mit hohen Absätzen behindern den Blutkreislauf.

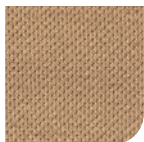
7. Tragen Sie JOBST Travel

JOBST Travel Kniestrümpfe verbessern die Blutzirkulation auf Reisen.



Mit dem stylischen Rippdesign greifen JOBST Travel Kniestrümpfe das modische Design von Business- und Freizeitstrümpfen auf.

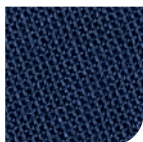
Farben



Beige



Schwarz



Navy

JOBST Travel im Überblick

Anmessen

Wir empfehlen den Beinumfang morgens zu messen, da Ihre Beine im Laufe des Tages in der Regel leicht anschwellen.

Die passende Größe lässt sich über zwei Messpunkte ermitteln:

Umfang an der stärksten Stelle der Wade (cC)

Umfang an der schmalsten Stelle des Fußknöchels (cB)

Größen

	1	2	3	4	5	
cC	27-37cm	30-40cm	33-43cm	36-46cm	39-49cm	
cB	18-21cm	20-23cm	22-25cm	24-27cm	26-29cm	
Schuhgröße	37-38cm	39-40cm	41-42cm	43-44cm	45-46cm	

Kompressionsdruck

15-20 mmHg

Bei müden, schweren und zu Schwellungen neigenden Beinen, sowie für Menschen mit leichten Krampfadern.



Überreicht durch:

**Der JOBST Patient*innen Service hilft gerne
telefonisch unter 02822/6939009 oder
per E-Mail an servicejobst@essity.com weiter.**

Deutschland:
BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
Deutschland
www.jobst.de
www.LymphCare.com
Tel +49 2822/607-100
Fax +49 2822/607-199

Österreich:
BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
Deutschland
www.jobst-austria.at
www.LymphCare.com
Tel +49 2822/607-333
Fax +49 2822/607-199

Schweiz:
Essity Switzerland AG
Parkstrasse 1b
6214 Schenk
Schweiz
Tel. +41 (0) 848 810 150
Fax +41 (0) 800 810 150