

Risiko Homeoffice-Thrombose

13.02.2021

Homeoffice: Einer Thrombose mit regelmäßiger Bewegung vorbeugen

Zur Eindämmung des Corona-Infektionsgeschehens befinden sich viele Arbeitnehmer seit Monaten im Homeoffice. Nicht nur der Weg zur Arbeit oder zu Kunden, auch alltägliche Gänge in das Nachbarbüro, die Kantine oder zum Drucker entfallen. Besprechungen werden durch Videokonferenzen ersetzt und fesseln Arbeitnehmer oftmals mehrere Stunden an den heimischen Schreibtisch. Da der Bewegungsradius in den eigenen vier Wänden meist begrenzt ist, kommt körperliche Bewegung dieser Tage zu kurz. Das Risiko steigt, eine Thrombose zu entwickeln. Warum langes Arbeiten im Homeoffice gefährlich werden und was jeder vorbeugend tun kann, weiß Alexander Clemens, Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie des MVZ Herzogin Elisabeth Hospital, Standort Volkmarode.



Bewegungslosigkeit erhöht das Thromboserisiko

„Beim langen bewegungslosen Sitzen werden die Beine nicht bewegt, der Blutfluss in den Beinvenen verlangsamt sich. Die Beine fühlen sich dann dick und schwer an“, beschreibt Clemens das Problem. Damit das Blut aus den Beinen gegen die Schwerkraft optimal zum Herzen zurückfließt, wird ergänzend die Muskelpumpe der Beine benötigt. Diese funktioniert wie eine Pumpe, die das Blut zurückbefördert. Fließt das Blut zu langsam, steigt die Gerinnungsneigung im Gefäß. Der Gefäßchirurg erklärt: „Es kann ein Blutpfropf – ein sogenannter Thrombus – entstehen, der nicht schnell genug abgebaut wird und die Beinvene wie ein Korken verschließen kann. Löst sich dieser Pfropf, kann er mit dem Blutstrom bis in die Lunge wandern und dort ebenfalls ein Gefäß verstopfen. Dann droht eine lebensgefährliche Lungenembolie.“

Ab etwa vier Stunden reduzierter körperlicher Tätigkeit steigt das Risiko einer Thrombose im Bein. Eine Zeitspanne, die im Homeoffice durchaus mal erreicht wird. Oftmals kommen weitere Risikofaktoren wie Krampfadern, die Einnahme von Hormonen gegen Wechseljahresbeschwerden oder der Verhütungspille, Vorerkrankungen wie Diabetes, Rauchen oder auch Flüssigkeitsmangel hinzu.

Wird eine Vene im Beinbereich durch ein Blutgerinnsel verschlossen, spüren Betroffene beim Aufstehen meist einen plötzlichen Schmerz in der Wade. Typisch sind zudem Schwellungen an Knöchel, Unterschenkel oder dem ganzen Bein mit Spannungsgefühl und Überwärmung sowie

Rötung oder bis zur Blaufärbungen der Haut. „Diese Symptome müssen nicht gemeinsam auftreten“, sagt Clemens und empfiehlt: „Da der Blutpfropf unbehandelt größer werden, sich lösen und eine Lungenembolie verursachen kann, sollten Betroffene bei Symptomen dann nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen.“

Das tut den Beinvenen im Homeoffice gut

Zudem gibt der Gefäßchirurg Tipps, wie der Blutfluss in Gang gehalten und einer Venenthrombose vorgebeugt werden kann: „Es ist wichtig, während der Arbeit regelmäßig aufzustehen, leichte gymnastische Übungen zu machen, zum Beispiel mit den Zehen zu wackeln und etwas herumzulaufen. Beim Sitzen oder im Stehen kann man sich beispielsweise recken und strecken oder auch hin und wieder ein paar Kniebeugen machen. Außerdem fließt das Blut besser, wenn ausreichende Trinkmenge über den Tag verteilt zugeführt wird. Als Erinnerung am besten morgens direkt eine Flasche Wasser oder Kanne zuckerfreien Tee auf den Schreibtisch stellen. Wer zu Krampfadern neigt oder bereits eine Venenthrombose hatte, kann mit medizinischen Kompressionsstrümpfen für die Beine die Muskeln unterstützen. Sie üben sanften und stetigen Druck auf die Venen aus und fördern so den Blutfluss.“

In Anlehnung an den [BGV](#) verfasst, dem Sie weiterführende Informationen entnehmen können.