

# Ist eine Thrombose-Vorbeugung auf Flugreisen nötig?

---

 [gesundheitsinformation.de/ist-eine-thrombose-vorbeugung-auf-flugreisen.2408.de.html](https://gesundheitsinformation.de/ist-eine-thrombose-vorbeugung-auf-flugreisen.2408.de.html)

## Tiefe Venenthrombose (TVT) Vorbeugung

(PantherMedia / Jean-Marie Guyon) **Die Gefahr, eine tiefe Beinvenenthrombose (TVT) zu entwickeln, ist für gesunde Flugreisende sehr gering. Wer ein erhöhtes Thromboserisiko hat, kann mit Kompressionsstrümpfen vorbeugen.**



Zu einer tiefen Venenthrombose (TVT) kommt es, wenn sich in den Venen eines Menschen ein Blutgerinnsel bildet. Eine TVT kann zu Druckempfindlichkeit, Hautrötung, Erwärmung oder Schwellung meist am Unterschenkel führen. Oft verursachen sie aber auch gar keine Beschwerden und lösen sich von selbst wieder auf. Lange Flugreisen können Thrombosen begünstigen, wenn man die Beine während solcher Flüge kaum bewegt.

Eine Wissenschaftlergruppe der Universität Harvard in den USA hat nach Studien zu tiefen Venenthrombosen bei Flugreisen gesucht. Sie fand mehrere Studien, die das Thromboserisiko bei Flugreisen untersucht haben. Eine große Studie ging der Frage nach, wie häufig es bei Flügen von über vier Stunden Dauer zu Reisetrombosen kommt.

## Reisetrombosen bei Langstreckenflügen sehr selten

---

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass nach einem Langstreckenflug von über vier Stunden ungefähr 2 von 10.000 Passagieren eine Reisetrombose entwickeln, die zu Beschwerden führt. Die Wissenschaftlergruppe fand außerdem heraus, dass das Risiko zunimmt, je länger man im Flugzeug unterwegs ist. In keiner der Studien wurde untersucht, ob eine TVT bei Passagieren auf Plätzen mit wenig Beinfreiheit häufiger ist als bei Passagieren auf Plätzen mit mehr Beinfreiheit.

## Was bringen Kompressionsstrümpfe?

---

Eine Wissenschaftlergruppe der Cochrane Collaboration hat untersucht, ob das Tragen kniehocher Kompressionsstrümpfe das Risiko für eine Reisetrombose verringern kann. Dazu werteten sie die Ergebnisse von neun vergleichenden Studien aus, an denen gut 2600 Fluggäste teilnahmen. Die Hälfte der Passagiere trug Kompressionsstrümpfe, die andere Hälfte nicht. Nach dem Flug wurden sie in der Regel per Ultraschall untersucht, um festzustellen, ob sich ein Blutgerinnsel gebildet hat.

In den Studien wurden Strümpfe unterschiedlicher Hersteller untersucht. Sie waren knielang und übten einen Druck zwischen 15 und 30 mm Hg aus. Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer wurden angehalten, die Strümpfe spätestens

zwei Stunden vor dem Flug anzuziehen. Die Flüge dauerten zwischen 7 und 15 Stunden. An den Studien nahmen vor allem Menschen mit einem eher niedrigen Thromboserisiko teil.

## Die Studienergebnisse

---

In den Studien traten keine tiefen Venenthrombosen auf, die Beschwerden verursachten. Bei den Untersuchungen nach den Flügen wurden aber bei einigen Passagieren Thrombosen entdeckt, die sich nicht bemerkbar gemacht hatten. Dabei zeigte sich, dass die Kompressionsstrümpfe das Risiko für solche Thrombosen deutlich gesenkt hatten:

- Ohne Kompressionsstrümpfe kam es bei 22 von 1000 Passagieren zu einer symptomlosen Reisthrombose.
- Mit Kompressionsstrümpfen kam es bei 2 von 1000 Passagieren zu einer symptomlosen Reisthrombose.

Mit anderen Worten: Die Strümpfe konnten in diesen Studien 20 von 1000 Flugpassagieren vor einem Blutgerinnsel schützen.

Ein weiteres Ergebnis der Studien: Bei den Passagieren, die Kompressionsstrümpfe trugen, schwellen die Beine weniger an – das heißt, sie waren besser vor Wassereinlagerungen in den Beinen durch das lange Sitzen geschützt.

## Wann werden Kompressionsstrümpfe empfohlen?

---

Das Risiko, auf längeren Flugreisen eine tiefe Venenthrombose zu entwickeln, die zu gesundheitlichen Problemen führt, ist sehr gering – vor allem für Menschen, die keine Risikofaktoren für eine TVT haben. Ob man dieses Risiko durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen weiter senken möchte, ist eine Frage der persönlichen Abwägung.

Die medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland und international sehen in der Regel keinen Anlass dazu, auf Langstreckenflügen Kompressionsstrümpfe zu tragen. Für Menschen mit bestimmten Risikofaktoren, die eine TVT unbedingt vermeiden möchten, sehen sie darin jedoch eine gute Möglichkeit zur Vorbeugung. Ein erhöhtes Risiko hat zum Beispiel, wer bereits eine TVT hatte oder an Krebs erkrankt ist.

## Welche Alternativen gibt es?

---

Andere Möglichkeiten, die empfohlen werden, um das Risiko für eine Reisthrombose zu senken, sind:

- während des Flugs möglichst häufig aufzustehen und umherzugehen
- Übungen für die Wadenmuskeln zu machen, zum Beispiel mit den Füßen zu wippen
- sich wegen der größeren Bewegungsfreiheit möglichst einen Sitzplatz am Gang zu

- reservieren
- ausreichend zu trinken
- bequeme, locker sitzende Kleidung zu tragen

Wie wirksam diese Maßnahmen sind, wurde bislang jedoch nicht in Studien untersucht.

## Quellen

---

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). S3-Leitlinie Prophylaxe der venösen Thromboembolie (VTE). 10.2015. ([AWMF-Leitlinien; Band 003 - 001](#)).

Chandra D, Parisini E, Mozaffarian D. Meta-analysis: travel and risk for venous thromboembolism. [Ann Intern Med 2009; 151\(3\): 180-190.](#)

Clarke MJ, Broderick C, Hopewell S, Juszczak E, Eisinga A. Compression stockings for preventing deep vein thrombosis in airline passengers. [Cochrane Database Syst Rev 2016; \(9\): CD004002.](#)

Kahn SR, Lim W, Dunn AS, Cushman M, Dentali F, Akl EA et al; American College of Chest Physicians. Prevention of VTE in nonsurgical patients: Antithrombotic Therapy and Prevention of Thrombosis, 9th ed: American College of Chest Physicians Evidence-Based Clinical Practice Guidelines. [Chest 2012; 141\(2 Suppl\): e195S-226S.](#)

IQWiG-Gesundheitsinformationen sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen. Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden.

Gesundheitsinformation.de kann das Gespräch mit Ärzten und anderen Fachleuten unterstützen, aber nicht ersetzen. Wir bieten keine individuelle Beratung.

Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger Studien. Sie sind von einem Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des IQWiG begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren [Methoden](#).

## Diese Seite kommentieren oder teilen

---

Aktualisiert am 8. März 2017 8. März 2017

Erstellt am 10. Januar 2008

Nächste geplante Aktualisierung: 2020

[So arbeiten wir](#) Herausgeber: Institut für

Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

[Über das Institut](#)