

# **TROMBOSE**

tips voor het dagelijks leven

**Eindredactie**  
E.H. Coene, H. Vinke

**Redactie**  
H. van Duijn, S. Kollaard



# COLOFON

---

Uitgave van Stichting September, eerste druk, 2014

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van LEO Pharma b.v.

(Eind)redactie: E.H. Coene, H. Vinke, H. van Duijn, S. Kollaard | Fotografie: Ilse Vooren Fotografie en Zingeving, IQ Images, iStockphoto | Vormgeving & opmaak: W. Bron | Druk: Ten Brink, Meppel

## **Onafhankelijke informatie**

Dit boek is ontwikkeld door Stichting September. De tekst is samengesteld op basis van het *Zorgboek Trombose en kanker* en algemeen aanvaarde informatiebronnen, waaronder richtlijnen en standaarden. Om de onafhankelijkheid van de informatie te waarborgen hebben andere partijen dan September (bijvoorbeeld subsidiegevers en sponsors) geen enkele zeggenschap over de uiteindelijke tekst.

## **Belangrijke mededeling!**

De informatie in dit boek mag niet gebruikt worden in de plaats van onderzoeken, behandelingen, adviezen, steun, enzovoort, die u van professionele hulpverleners ontvangt. Onderzoek, diagnosestelling, behandeling, verzorging en aanverwante zaken in verband met een ziekte of klacht dienen te geschieden door of onder supervisie van op dit terrein geschoolde en erkende professionele hulpverleners (huisarts, medisch specialist, enzovoort).

De informatie uit dit boek dient hierbij als achtergrondinformatie. Wanneer u besluit om adviezen en dergelijke uit dit boek op te volgen, doe dit dan altijd in overleg met uw professionele hulpverleners. In overleg met hen kan worden

bepaald of deze adviezen van toepassing zijn op uw persoonlijke situatie.

### **Vrijwaring**

Stichting September en alle andere medewerkers aan deze uitgave verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Evenwel kunnen Stichting September en andere medewerkers op geen enkele wijze instaan voor de juistheid of volledigheid van de informatie. Stichting September en andere medewerkers aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bovenbedoelde informatie.

Personen die in dit boek worden afgebeeld zijn modellen en hebben in werkelijkheid niet de aandoening waar deze pocket over handelt.

### **ISBN**

978-90-8648-258-0

### **Copyright**

E.H. Coene, 2014. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting September en de auteur(s).

# VOORWOORD

---

Als u trombose heeft, kunt u zelf veel doen om het herstel te bespoedigen. Ook na de behandeling blijft een actieve houding belangrijk: door gezond te leven en voldoende te bewegen kunt u voorkomen dat de trombose terugkeert en dat zich een chronische aandoening – het post-trombotisch syndroom – ontwikkelt.

In deze zorgpocket vindt u meer informatie over wat u zelf kunt doen als u trombose heeft (gehad). U krijgt antwoorden op vragen als: hoe veel en hoe vaak moet u bewegen? Mag u wel sporten als u trombose heeft? Hoe zit het met elastische kousen? Hoort vermoeidheid erbij? En: hoe kunt u ervoor zorgen dat uw medicijnen een optimale werking hebben?

## **In tekst, beeld en geluid**

Dankzij de digitale extra's kunt u filmpjes over trombose en de behandeling ervan bekijken. U heeft toegang tot deze extra's via de Layar-app op uw smartphone of tablet. Zie de gebruiksaanwijzing op de volgende pagina. De filmpjes zijn ook te zien op [www.stichtingseptember.nl/trombose](http://www.stichtingseptember.nl/trombose). Onze dank gaat uit naar de rechthebbenden van de video's.

## **Betrouwbare en praktische informatie**

Al met al biedt deze pocket u betrouwbare en praktische informatie. We hopen van harte dat het u hulp en steun kan bieden in het leren omgaan met de gevolgen van trombose.

Helen Vinke

# INHOUDSOPGAVE

---

## Inleiding

---

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. Wat is trombose?         | 8  |
| 2. Onderzoek en behandeling | 20 |

## Omgaan met trombose

---

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 3. Algemene adviezen       | 32 |
| 4. Gezond leven            | 38 |
| 5. Voldoende bewegen       | 54 |
| 6. Omgaan met vermoeidheid | 66 |
| 7. Informatie verzamelen   | 78 |

## Hulp en steun

---

|                        |    |
|------------------------|----|
| 8. Organisaties: steun | 86 |
|------------------------|----|

## Meer informatie

---

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Overzicht van medicijnen | 100 |
|--------------------------|-----|

## Index

---

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Lijst van trefwoorden | 104 |
|-----------------------|-----|



Scan deze pagina voor een overzicht van alle filmpjes in deze uitgave én voor eventueel nieuw Layar-materiaal! Zodra er namelijk nieuwe filmpjes beschikbaar komen, kunt u ze via dit overzicht opsporen.

# 1

## Wat is trombose?

### IN DIT HOOFDSTUK

- In het kort
- Oorzaak

## IN HET KORT

---

### Ongewenste bloedstolsels

Trombose is een aandoening waarbij er bloedstolsels ontstaan in de bloedvaten. Een bloedstolsel kan een bloedvat geheel of gedeeltelijk afsluiten. Dit kan allerlei klachten geven. Een van de bekendste klachten is het ‘trombosebeen’: een gezwollen en pijnlijk been. Trombose kan levensbedreigend zijn als er een bloedstolsel terechtkomt in de longen.

Een ander woord voor bloedstolsel is ‘trombus’. Vandaar dat deze aandoening ‘trombose’ heet.

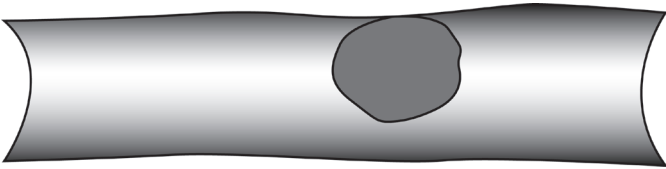
### Stolsel

In een gezond lichaam ontstaan bloedstolsels alleen als er een verwonding is. Het lichaam ‘repareert’ de wond met een stolsel. Zo voorkomt het lichaam dat het te veel bloed verliest.

### Gevaar

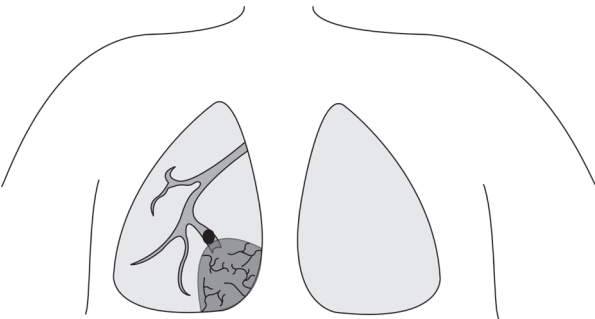
Bij trombose ontstaan er stolsels in de aderen of de slagaderen. Het stollingssysteem vormt deze stolsels dus op een verkeerde plaats en op het verkeerde moment. Dat is gevaarlijk voor het lichaam. Het bloedstolsel belemmert de bloedsomloop.

Meestal hecht een stolsel zich aan de binnenkant van een bloedvat (aan de vaatwand). Daar zit het danig in de weg: het bloed kan er niet goed langs. Dat wordt steeds erger, omdat het stolsel geleidelijk groter wordt. Uiteindelijk kan het stolsel een bloedvat helemaal afsluiten.



Het is ook mogelijk dat een stolsel loslaat of dat een deel van het stolsel afbreekt. Het stolsel wordt dan meegevoerd met het bloed. Het stolsel gaat mee naar andere delen van het lichaam, tot het in een nauwer gedeelte blijft vastzitten en daar een bloedvat afsluit. Dit meegevoerd worden en blijven steken van het stolsel heet *embolie*.

Het weefsel achter het stolsel krijgt geen bloed meer: het bloed kan er niet meer naar toe omdat het stolsel in de weg zit. Daardoor is het mogelijk dat dit weefsel afsterft. Als dit in de longen gebeurt, is dat levensgevaarlijk: er ontstaat dan een longinfarct.







# 2

## Onderzoek en behandeling

### IN DIT HOOFDSTUK

- Diagnose en onderzoek
- Behandeling

## DIAGNOSE EN ONDERZOEK

---

### Diagnose stellen

Eerder is al beschreven welke klachten er kunnen optreden bij trombose. Bij een trombosebeen kan het been warm en pijnlijk aanvoelen. Vaak ziet het er opgezwollen uit. Een longembolie kan klachten geven als pijn en benauwdheid.

> Meer informatie in hoofdstuk 1, *Wat is trombose?*

Toch kan een arts op basis van deze klachten niet met zekerheid zeggen of u trombose heeft. Al deze klachten komen ook bij andere aandoeningen voor. Bij een zweepslag (scheurtje in spier) of een gewrichtsontsteking bijvoorbeeld, zal het been ook pijnlijk en gezwollen zijn.

Daar komt nog bij dat trombose niet bij iedereen hetzelfde verloop heeft. Een longembolie treedt vaak heel plotseling op, maar het kan ook gebeuren dat de klachten zich in de loop van een paar weken of maanden ontwikkelen. Bij sommige mensen geeft trombose in het begin helemaal geen klachten.

*“Mijn vader had het benauwd. Omdat hij steeds maar in bed lag, dacht ik. Dus ik hem overeind hijsen, zodat hij rechtop kon zitten tegen een stapel kussens. Pas na een dag of twee had ik door dat die benauwdheid niet minder werd.”*

Nader onderzoek is altijd nodig. Vandaar dat het enige tijd kan duren voordat de juiste diagnose is gesteld. Soms zijn meerdere onderzoeken nodig om zekerheid te krijgen over de oorzaak van uw klachten.