

Waarom bewegen op reis?

Binnenkort breekt de vakantie weer aan en gaan velen weer op weg naar verre bestemmingen om vakantie te vieren. Enkelen van ons reizen per auto, anderen met de bus, trein of het vliegtuig. In alle gevallen is er sprake van een gezondheidsrisico.

Wanneer we meer dan 4 uur blijven zitten: **ontstaat het risico van vorming van een bloedstolsel (trombose) in een ader van de benen**, die in het ergste geval fataal kunnen zijn.

Wanneer de benen onvoldoende kunnen bewegen tijdens het langdurig stilzitten in eenzelfde houding, zoals tijdens vliegen of een lange autorit, zal de bloedstroom vertragen. Bloedstolsels kunnen ontstaan in de algemene bloedsomloop. Enkele organen waarbij trombose en embolie in een slagader kan optreden, zijn de hersenen, de longen, de nieren. Het bloedstolsel kan de plaatselijke bloedcirculatie belemmeren en dat kan zeer ernstig zijn en fataal aflopen.

Trombose is de vorming van een bloedstolsel (trombus) in een bloedvat. Stukjes van zo'n stolsel kunnen afbreken, door de bloedstroom worden meegevoerd en in kleinere bloedvaten vast komen te zitten - meestal op plaatsen waar deze zich vertakken - en als gevolg daarvan de verdere bloedtoevoer afsnijden. In dat geval spreken we van een embolie. Trombose en embolie kunnen zowel in slagaders als in aders voorkomen.

Hoe te herkennen??

Bij trombose in een ader ontstaat er in eerste instantie stuwingspijn en een scherp stekende pijn, omdat het bloed vanuit dat gedeelte van het lichaam niet meer kan worden afgevoerd. Veneuze trombose in een diepe beenader veroorzaakt meestal een dik, rood, warm en pijnlijk trombosebeen. De trombose kan zich direct, maar ook enkele uren tot dagen later.

Risico factoren

Sommige mensen lopen echter meer risico dan anderen. Roken, overgewicht en uitdroging zijn risicofactoren die de vorming van stolsels bevorderen. Vrouwen die de anticonceptiepil gebruiken, vooral als zij daarbij ook roken, hebben meer kans op het krijgen van trombose. Ook iemand die al eerder last had van trombose heeft een verhoogd risico.

Er zijn drie factoren die een rol spelen bij het ontstaan van trombose. Ten eerste een te langzame bloeddorstroom in een ader. Dit kan optreden bij langdurige bedrust of door een periode weinig te bewegen, bijvoorbeeld tijdens een lange vliegreis. Ook een beschadiging van de binnenwand van een ader, door een wond of een ontsteking kan trombose veroorzaken. Ten slotte hebben sommige mensen een erfelijke aanleg voor het ontstaan van trombose.

Gelukkig kunnen dergelijke problemen worden voorkomen.

Alle transportmiddelen zijn erbij betrokken

Het probleem is aan het licht gekomen tijdens vliegtuigreizen in economy class Syndroom (gebaseerd op de term 'economy class', de goedkopere zitplaatsen met beperkte beenruimte in het vliegtuig). Maar een lange reis zonder de benen voldoende te bewegen, is steeds een risicofactor, dus ook een lange reis in de auto, trein en bus!!.

Door de verkrampde zithouding vertraagt de doorbloeding in de benen en ontstaan er bloedklonters. Tijdens het vliegen zelf heeft men hier geen last van, maar eens geland kan dit leiden tot felle pijnklachten in de benen. Wanneer bovendien een bloedklontertje loskomt, kan dit via de bloedbaan in het hart en longen (embolie) terecht komen, met in het slechtste geval een fatale afloop.

Het mechanisme waardoor deze bloedklonters ontstaan is nog niet helemaal duidelijk. Het zou een combinatie van langdurig zitten in een verkrampde houding, druk in de cabine en een laag zuursofgehalte zijn. Wel blijkt dat de kans op bloedklontertjes twee tot vier keer hoger ligt na een lange afstandsvlucht. De duur van de reistijd houdt rechtstreeks verband met het ontstaan van diepe veneuze trombose [1]. Wanneer de benen onvoldoende kunnen bewegen tijdens het vliegen, zal de bloedstroom vertragen



Deze term verspreidde zich snel toen in de aanloop van het WK voetbal in Japan (2002) enkele dodelijke gevallen bekend geraakten. Topsporters bleken bovendien een risicogroep. Om langdurig zitten te vermijden maakten verschillende voetbalteams een tussenstop richting Japan. Op het vliegtuig moesten de spelers regelmatig bewegen, tot zelfs oefeningen met een voetbal toe. Samen met steunkousen moest dit ervoor zorgen dat de bloedstroom richting hart op gang bleef en ophoping in de onderbenen vermeden werd.

Voldoende drinken en bewegen zijn tips die voor alle passagiers van toepassing zijn. Mensen met een verhoogd risico die een lange afstandsvlucht (> 4-5 uren) ondernemen, kunnen preventief steunkousen dragen. Naast de sporters zijn ook zwaarlijvige en mensen met spataders risicogroepen.

Onderzoek toonde aan dat het volume in de kuiten met 26% toenam in een gewone vliegtuigstoel. Met de een stoel met meer beweging was dit slechts 3%, wat duidt op een betere doorbloeding wanneer de voeten regelmatig kunnen bewegen.

Zie ook onze tips en beweegoefeningen.