

## Wie kann man Thrombose vermeiden?

Bei Personen, die nicht zu einer Risikogruppe angehören, genügt eine Prävention ohne Medikamente:

- Bewegen der Gelenke (Fuss- und Kniegelenk) - auch im Sitzen und Liegen
- die Beine nicht während längerer Zeit übereinanderschlagen
- Hochlagern der Beine
- genügend trinken
- auf bequeme Kleidung achten
- das Tragen eines Reise- beziehungsweise Kompressionsstrumpfes
- aber Bewegung ist die beste und einfachste Thromboseprophylaxe

Lesen Sie mehr unter:

<http://venenzentrum-bellevue-zuerich.ch/venenleiden/thrombose/#thrombose-vermeiden>

<http://venenzentrum-bellevue-zuerich.ch/venenleiden/thrombose/#thrombose-risikofaktoren>