

FIT AUF REISEN MIT

JOBST® TRAVEL SOCKS



THERAPIEN. HAND IN HAND.

JOBST®

Comfort, Health and Style!

LANGE REISEN KÖNNEN IHRE BEINE STRESSEN

Ob mit Auto, Eisenbahn oder Flugzeug – jede Reise die länger als ein paar Stunden dauert, kann zu geschwollenen oder schmerzenden Beinen führen. Langstreckenreisen (5 Stunden oder mehr) können die Probleme verstärken. Doch warum ist das so?

Reisen bedeutet zumeist bewegungsarmes Sitzen auf engem Raum, begleitet durch Flüssigkeitsverlust bei niedrigem Kabinendruck und eine geringe Luftfeuchtigkeit in Flugzeugen. Eine Herausforderung für Ihre Venen, denn solche Reisebedingungen können den Blutstrom verlangsamen und zu Durchblutungsproblemen führen.

Was zunächst vielleicht nur Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt, kann schnell zu einer ernstesten Gefahr für Ihre Gesundheit werden. Wenn nämlich weitere ungünstige Faktoren hinzukommen, kann sich unter Umständen im tiefer liegenden Venensystem Ihrer Beine ein Blutgerinnsel bilden. Dies bezeichnet man auch als tiefe Venenthrombose.





WAS IST EINE TIEFE VENENTHROMBOSE (TVT)?

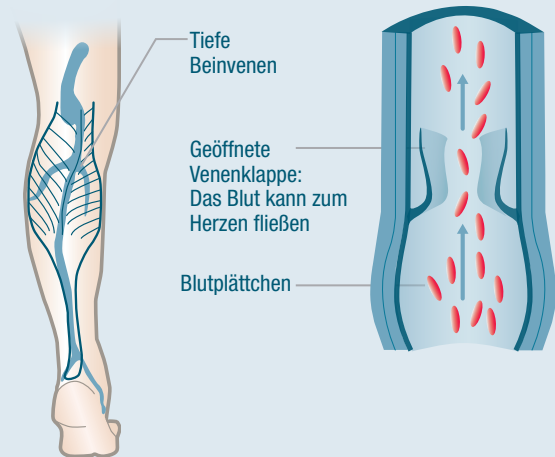
Eine tiefe Venenthrombose beschreibt die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) in den Beinvenen, die sich während einer langen Reise bilden können. Eingeschränkte Beinfreiheit und Bewegungsmangel erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Blut in den Beinen staut und die Blutkörperchen in den Venen zusammenklumpen.

Wenn am Ende einer langen Reise die Muskulatur wieder aktiv wird, können diese kleinen Blutgerinnsel mit dem Blutstrom über das Herz in die Lunge wandern. Dort können sie wichtige Gefäße verschließen und so zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie führen. Eine Thrombose kündigt sich im Vorfeld meist nicht an. So kann sie auch ohne vorherige Beschwerden entstehen und sogar bei vermeintlich Gesunden noch nach Tagen zu einer Embolie führen.

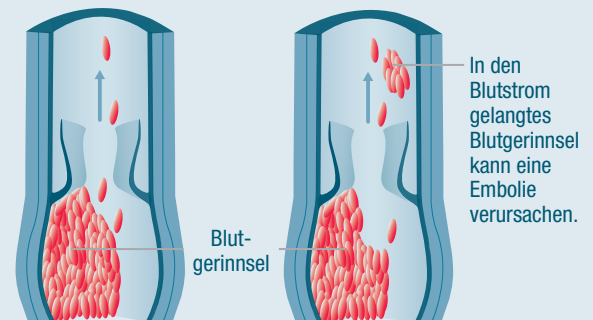
Besonders bei langen Flügen kommt hinzu, dass der niedrige Kabinendruck den Blutstau in den Venen begünstigt und der Körper durch die trockene Luft viel Körperflüssigkeit verliert. Dadurch wird das Blut zusätzlich eingedickt und der Gerinnselbildung Vorschub geleistet.

Was passiert bei einer TVT?

Normaler Blutfluss



Tiefe Venenthrombose



WER IST GEFÄHRDET?

Jeder, der längere Zeit (mehr als 5 Stunden) ohne viel Bewegung auf engem Raum sitzt, kann Probleme bekommen. Wenn Sie darüber hinaus zu einer der unten genannten Gruppen gehören, erhöht sich das Risiko einer tiefen Venenthrombose weiter. Sie sollten sich dann vor Ihrer Reise von einem Arzt beraten lassen.

Risikofaktoren

- 40 Jahre oder älter
- Schwangerschaft
- Übergewicht
- Regelmäßige Hormontherapie (z.B. zur Verhütung)

Oder wenn Sie folgende gesundheitliche Beschwerden/Erkrankungen haben:

- Kürzlich erfolgte Operation oder Verletzung, vor allem an den unteren Gliedmaßen oder in der Bauchregion
- Herzkrankheiten
- Bereits bekannte Venenthrombose (Blutgerinnsel) und/oder Lungenembolie
- Krampfadern
- Krebs
- Angeborene Blutgerinnungsstörungen (z.B.: Faktor-V-Mangel)

WAS KÖNNEN SIE AUF REISEN FÜR IHRE BEINE TUN?

1. Gehen Sie stündlich ein paar Schritte.

Die Muskelbewegungen regen die Durchblutung an und unterstützen die Venentätigkeit.

2. Gönnen Sie Ihren Beinen Bewegung.

Mit einfachen Bewegungsübungen, die der An- und Entspannung der Beinmuskulatur dienen, halten Sie Ihren Blutkreislauf in Schwung.

3. Vermeiden Sie längeres Sitzen mit übereinander geschlagenen Beinen.

Das Übereinanderschlagen der Beine schnürt die Venen ein: Der Rücktransport des Blutes zum Herzen wird behindert.

4. Trinken Sie im Flugzeug reichlich alkoholfreie Getränke.

Dadurch gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust aus, den der niedrige Luftdruck und die geringe Luftfeuchtigkeit in der Kabine verursachen.

5. Verzichten Sie auf Alkohol.

Alkohol weitet die Blutgefäße und begünstigt die Bildung von Blutgerinnseln.

6. Tragen Sie bequeme Kleidung.

Eng sitzende Kleidung und Schuhe mit hohen Absätzen behindern den Blutkreislauf.

7. Tragen Sie JOBST® Travel Socks.

JOBST® Travel Socks verbessern Ihre Blutzirkulation auf Reisen.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Reise!

JOBST® TRAVEL SOCKS FÜR IHRE BEINGESUNDHEIT UNTERWEGS

Tragen Sie **JOBST® Travel Socks** statt Ihrer normalen Kniestrümpfe – vor, während und nach Ihrer Reise.

JOBST® Travel Socks sorgen für einen medizinisch erwünschten Druckverlauf, mit relativ hohem Druck auf die Beinvenen im Knöchelbereich und stetig abnehmendem Druck aufwärts in Richtung des Knies. So unterstützen **JOBST® Travel Socks** spürbar die Blutzirkulation in den Beinen und erleichtern damit den Blutrückfluss zum Herzen.

Das Tragen von **JOBST® Travel Socks** hilft dem unangenehmen Anschwellen von Beinen und Füßen vorzubeugen und das Risiko einer Thrombose in den tiefen Beinvenen zu vermeiden. Darüber hinaus bleiben Ihre Beine topfit, und Sie kommen frisch und aktiv an Ihrem Reiseziel an.

JOBST® Travel Socks sind hochwertige Kniestrümpfe aus feinstem Baumwoll-Mischgewebe. Das atmungsaktive Material fühlt sich angenehm weich an und wirkt dennoch effektiv. Hier spüren Sie in jeder Faser die Erfahrung von BSN-JOBST, dem weltweit führenden Unternehmen in Forschung, Entwicklung und Herstellung von Produkten zur innovativen medizinischen Kompressionsbehandlung.

VORTEILE UND EIGENSCHAFTEN VON JOBST® TRAVEL SOCKS

ZEITLOSES UND ATTRAKTIVES DESIGN

- Moderne Optik für Damen und Herren
- Für Beruf und Freizeit gleichermaßen geeignet

KLINISCH GEPRÜFTER MEDIZINISCHER DRUCKVERLAUF

- Hilft den venösen Blutfluss in Ihren Beinvenen zu verbessern
- Hilft unangenehme Schwellungen an Beinen und Füßen zu vermeiden
- Hilft das Risiko einer tiefen Venenthrombose zu verringern

HOHE MATERIALQUALITÄT

- Feinstes Baumwoll-Mischgewebe
- Besonders atmungsaktiv
- Angenehm weich auf der Haut



MESSRICHTLINIEN

JOBST® Travel Socks

gibt es in fünf Größen und drei Farben.

Schwarz

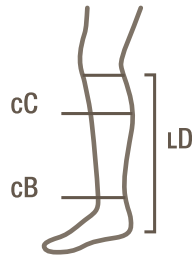
Beige

Navy

Bevor Sie mit **JOBST® Travel Socks** Ihre Venengesundheit unterstützen können, ist es notwendig die passende Größe zu ermitteln. Dazu empfiehlt es sich, den Beinumfang morgens zu messen, da Ihre Beine im Laufe des Tages in der Regel leicht anschwellen.

MESSPUNKTE:

- Umfang an der stärksten Stelle der Wade (cC)
- Umfang an der schmalsten Stelle des Fußknöchels (cB)



Sollten Sie keine Möglichkeit zum Messen Ihrer Umfänge haben, können Sie auch über die Angabe Ihrer Schuhgröße die geeignete Größe auswählen.

Hinweis

Achten Sie beim An- und Ablegen Ihrer **JOBST® Travel Socks** darauf, das Material nicht mit Fingernägeln oder Schmuck zu verletzen.



BSN-JOBST GmbH

Beiersdorfstraße 1 · 46446 Emmerich am Rhein
Tel.: 02822 607-100 · Fax: 02822 607-199
www.jobst.de

BSN-JOBST – a company of  **BSN** medical