

Vaatheelkunde

Voorkomen van trombose en veneuze klachten bij vliegtuigreizen



Beste patiënt,

Tijdens een lange vliegreis zit je vaak langdurig stil. Daardoor stroomt het bloed in je benen trager. Dit kan leiden tot gezwollen benen, een zwaar gevoel in de kuit en spataderklachten. In zeldzame gevallen kan er ook een oppervlakkige of diepe veneuze trombose ontstaan.

Het risico neemt toe bij vluchten die **langer dan vier uur** duren.

Wat gebeurt er in je lichaam tijdens het vliegen?

Tijdens een lange vlucht:

- zit je langere tijd met gebogen knieën
- gebruiken je kuitspieren weinig kracht
- vertraagt de bloedstroom in de benen

Daardoor kan er gemakkelijker een bloedstolsel ontstaan.

Wat kan je zelf doen tijdens de vlucht?

Trombose is niet altijd te voorkomen, maar je kan wel maatregelen nemen om het risico te verkleinen.

- **Beweeg regelmatig**

Sta bij voorkeur elk uur even op. Loop een stukje door het gangpad. Doe eenvoudige oefeningen terwijl je zit, zoals:

- draaien met je enkels
- je voeten op en neer bewegen
- je kuitspieren aanspannen en opnieuw ontspannen

- **Drink voldoende**

Voorkom uitdroging door regelmatig water te drinken. Beperk alcohol en cafeïnehoudende dranken

- **Draag comfortabele kleding**

Vermijd strakke broeken of knellende kledij. Kies voor losse, ademende materialen.

Wie heeft een verhoogd risico?

Je hebt een verhoogd risico op stolselvorming als je:

- eerder een trombose had
- een bekende stollingsstoornis hebt
- zwanger bent of recent bevallen bent
- hormonale anticonceptie of hormoontherapie gebruikt
- overgewicht hebt
- recent geopereerd bent
- kanker hebt of recent hebt gehad
- ouder bent dan 60 jaar

Advies bij een verhoogd risico op stolselvorming

Bij een verhoogd risico kan je arts extra maatregelen adviseren, zoals:

- **Compressiekousen**
Het dragen van compressiekousen tot aan de knie met een drukklasse van **15-30 mmHg** kan helpen. Deze kousen verbeteren de terugstroom van het bloed naar het hart. Trek de compressiekousen aan vóór het vertrek.

• Antistollingsmedicatie

Aspirine

Het gebruik van aspirine om trombose tijdens een vlucht te voorkomen is niet effectief. Aspirine (acetylsalicylzuur) werkt vooral op bloedplaatjes en wordt gebruikt bij arteriële trombose, zoals bij een hart- of herseninfarct. Vliegen verhoogt vooral het risico op veneuze trombose, waarbij bloedplaatjes een beperkte rol spelen. Bovendien kan aspirine bijwerkingen geven, zoals bloedingen.

Laagmoleculairgewichtheparine (LMWH)

Een eenmalige injectie met LMWH (bijvoorbeeld **fraxiparine®** of **clethane®**, dosis afhankelijk van je gewicht) vlak vóór het vertrek kan bescherming bieden tegen trombose. Deze medicatie is alleen verkrijgbaar op voorschrift van een arts.

Gebruik je dagelijks antistollingsmedicatie, zoals DOAC's (**Lixiana®**, **Eliquis®**, **Rivaroxaban®**, ...) of OAC's (**Marevan®**, **Sintrom®**, **Marcoumar®**, ...), dan ben je reeds beschermd tegen het ontstaan van een trombose.



Waarschuwingssignalen na de vlucht

Neem onmiddellijk contact op met een arts als je één of meerdere van deze klachten krijgt:

- pijn of zwelling in één been
- roodheid of warmte in de kuit
- plotselinge kortademigheid en/of pijn bij het ademen

Deze symptomen kunnen wijzen op een trombose of een longembolie en moeten altijd door een arts beoordeeld worden, ook wanneer je in het buitenland bent.

Wens je meer informatie?

Je kan terecht op de consultatie vaat- en thoraxheelkunde:

- **dr. Bram Balduyck**
www.dokterbalduyck.be
- **dr. Lore Fias**
www.drlorefias.be
- **dr. Jan Gielis**
www.drgielis.be

Je kan ook een afspraak maken op de privéconsultatie. Voor locaties en afspraakmogelijkheden kan je terecht op www.azrivierenland.be of op de privéwebsite van de artsen.

Hier noteer ik mijn eventuele vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier noteer ik mijn eventuele vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Honger of dorst?

Breng een bezoekje aan onze
bistro Azter op campus Rumst
of campus Bornem!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11
spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 880 90 11
spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 880 90 11

ref.: 50121286

versie: 05/05/2026

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Bram Balduyck, vaatheerkunde

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

