

Bij trombose denk je al snel aan oude dametjes met steunkousen. Maar ook jonge mensen kunnen deze aandoening krijgen. Baukje kwam er zelfs door in levensgevaar.

‘Je verwacht bij een 20-jarige toch nog geen trombose?’

Baukje (25) “Het begon toen ik twintig was, tijdens een vakantie in Kroatië. Ik en drie vriendinnen gingen op een camping twee weken lang relaxen. Het was een gezellige vriendinnenvakantie: we hadden veel lol en gingen vaak stappen. Het enige nadeel: de busreis. Die duurde 24 uur en er werden weinig stops gemaakt, zodat we amper onze benen konden strekken. De ochtend nadat ik was thuisgekomen van vakantie viel ik ineens flauw in de douche. De volgende dag deden mijn ribben verschrikkelijk pijn: het voelde alsof ze gekneusd waren. Ik vertrouwde het niet helemaal en besloot naar de huisarts te gaan. Hij adviseerde om het rustig aan te doen. Toen ik een stekende pijn in mijn rug bleef houden, ging

ik weer terug naar de arts. Hij dacht dat ik een longontsteking had, ook al vond hij het merkwaardig dat ik niet veel moest hoesten. Ik kreeg antibiotica voorgeschreven. Gelukkig sloeg dat aan en had ik steeds minder pijn.”

Been bont en blauw

Eind september leek het er op dat de longontsteking over was. Ik voelde me zelfs zo goed dat ik het sporten weer oppakte. Ik was in die tijd een vrij fanatieke korfballer en baalde ervan dat ik zo lang niet kon spelen. Ik was dan ook ontzettend blij dat ik in het basisteam stond en eindelijk weer eens een wedstrijd zou gaan spelen. Op de donderdagavondtraining voor mijn rentree, voelde ik dat de spieren in mijn bovenbeen stijf waren. Mijn vriend merkte op dat ik misschien beter niet kon spelen, maar dat was geen optie. Ik móest en zou weer op het veld staan. Die zaterdagochtend zag ik dat het mis was. Mijn been was opgezwollen en zag er verschrikkelijk uit, met overal paarse en blauwe plekken. Het was twee keer zo dik als normaal, ik kon mijn laarzen niet eens dicht krijgen. Ik realiseerde me dat het niet verstandig was om te

gaan sporten, maar besloot toch naar de wedstrijd te gaan kijken. Het zou wel bijtrekken, dacht ik. Ik ben pas na de wedstrijd naar de dokter gegaan. De arts zei dat ik meteen naar het ziekenhuis moest. Gek genoeg werd ik niet bang toen ik dat hoorde. Ik dacht dat het allemaal wel zou meevallen: er was waarschijnlijk een spiertje geknapt waardoor mijn been zo beurs aanvoelde. Met die gedachte reden mijn vader en ik naar het ziekenhuis.”

Het kan dodelijk zijn

“In het ziekenhuis voelde ik me niet goed worden. Ik kreeg koorts en begon te ijlen. Alles ging als een flits aan me voorbij. Ik werd grondig onderzocht. Er werden echo's gemaakt, waarop bloedpropjes te zien waren in mijn liezen en onderbuik. Ik bleek *Factor V Leiden* te hebben. Dat is een afwijking waardoor je bloed sneller gaat stollen en je gevoeliger bent voor trombose. Bij trombose ontstaat in de aderen een bloedstolsel, waardoor een bloedvat gedeeltelijk of helemaal wordt afgesloten. Als dit een van de grotere aders in de benen afsluit, ontstaat een zogenaamd trombose-been. Door die stollingsafwijking in combinatie

met de lange busreis naar Kroatië én het gebruik van de anticonceptiepil, heb ik vermoedelijk trombose in mijn been gekregen.

Het grote gevaar van trombose is de kans dat zo'n bloedstolsel losschiet. Wanneer een propje door de bloedstroom van de vaatwand losraakt en vastloopt in een ader, is er sprake van een embolie. En dat kan de bloedtoevoer naar andere organen afsluiten, waardoor zuurstoftekort ontstaat en weefsel afsterft. Een embolie kan een hersen- of hartinfarct veroorzaken. Na die vakantie was een bloedstolsel uit mijn been in mijn longen terecht gekomen. Ik had dus geen longontsteking, maar een longembolie.

Ik schrok enorm toen ik dat hoorde. Je verwacht toch niet dat een 20-jarige vrouw trombose en zelfs een longembolie krijgt? Mijn ouders en ik wisten ook niet goed wat dat inhield. Eenmaal thuis heeft mijn vader een encyclopedie gepakt en het opgezocht. Toen we lazen dat je aan een embolie kunt overlijden, was dat een grote klap. De artsen zeiden later dat ik geluk had gehad en dat het heel anders had kunnen aflopen.

Omdat de dokters bang waren dat nog meer bloedpropjes uit mijn been en buik naar de longen zouden schieten, moest ik in het ziekenhuis worden opgenomen. Ik moest bedrust houden en om de zwelling tegen te gaan, werd mijn been ingezwachteld. Ook kreeg ik bloedverdunders en andere

‘TOEN WE LAZEN DAT JE AAN EEN EMBOLIE KUNT OVERLIJDEN, WAS DAT EEN GROTE KLAP’

medicijnen toegediend. Ik werd daar ziek van, kreeg hoge koorts en moest vaak overgeven. Ik was dolblij toen ik naar huis mocht. Wel moest ik het rustig aandoen en overdag steunkousen dragen. Dit is een soort panty van een dikke, huidkleurige stof, die je tot je lies moet optrekken. Daaroverheen draag je een dikkere sok. Steunkousen ondersteunen je been en worden veel gedragen door mensen op leeftijd. Vanaf de allereerste keer dat ik die dingen droeg, vond ik het verschrikkelijk. Ik voelde me minder aantrekkelijk en had het idee dat iedereen het kon zien. Bovendien ontstond door de kousen een maat verschil tussen mijn linker- en rechterschoen. Dus toen ik voor het eerst weer laarzen ging kopen, werd ik daar niet vrolijk van. Naast de kousen kreeg ik meer bloedverdunders voorgeschreven. Hierdoor moest ik oppassen met alcohol en opletten dat ik niet hard viel, want je bloed stolt niet zo goed meer als je aan die medicijnen bent. Dat was balen, maar ik kon er wel mee leven. Ik probeerde zo goed en zo kwaad als het ging mijn oude leventje weer op te pakken.”

Kapot bloedvat

“Na een half jaar mocht ik stoppen met de medicijnen. In eerste instantie was het de bedoeling dat ook het dragen van steunkousen van tijdelijke aard zou zijn. Maar na uitgebreid onderzoek bleek dit toch niet mogelijk te zijn. Één van de bloedvaten in mijn buik is door de trombose kapotgegaan. Daardoor kost het mijn lichaam meer moeite om bloed door mijn been te pompen. Ter ondersteuning hiervan én om te voorkomen dat nog meer bloedvaten beschadigen, moet ik permanent steunkousen dragen. Daar ben ik erg kwaad en verdrietig om geweest. Mijn vriend is gelukkig ontzettend lief en heeft me altijd

gesteund. ‘Ik hou echt niet minder van je omdat je nu die kousen draagt’, heeft hij wel eens gezegd. Mede dankzij hem begon ik na een tijdje in te zien dat de kousen nu eenmaal bij mij horen en dat het niet zoveel zin heeft hier boos over te zijn. De eerste zomer met steunkousen was wel lastig. Als ik een rokje droeg, had ik het gevoel dat iedereen naar mijn benen keek. Tot ik me op een gegeven moment realiseerde dat ik me niet hoeft te schamen voor wie ik ben. Met lekker weer trek ik nu gerust iets korts aan. Het is geen ramp als ik ze een keertje niet draag, maar in feite heb ik daar alleen mezelf mee. Mijn been wordt dan *in no time* helemaal dik en voelt loom en pijnlijk aan.” Of ik ben veranderd? Ik ben nog steeds dezelfde Baukje. Wel heb ik geleerd om beter naar mijn lichaam te luisteren. Ik ben sneller moe dan vroeger en kan niet zo lang staan. Verder relatieveer ik nu meer en probeer te genieten van het leven. Het heeft geen zin om me overal druk om te maken: er zijn ergere dingen dan trombose. Je schiet er niets mee op om continu terug te kijken. Angst dat de trombose ooit terugkomt, heb ik niet. Ik weet op welke signalen ik moet letten. Stiekem hoop ik dat ik ooit nog van die steunkousen afkom. Er bestaan operaties om slagaderen om te leiden, en ik hoop dat een dergelijke ingreep ooit mogelijk is met dat kapotte bloedvat in mijn buik. Maar ik zie de toekomst positief in. Ik hoop dat ik een oud en gelukkig vrouwtje mag worden, als het moet mét steunkousen!”

Trombose: de feiten

Bijna de helft van de Nederlanders (42-49%) overlijdt direct of indirect aan de gevolgen van trombose. Trombose ontstaat als de bloedvaten aan de binnenkant niet glad zijn, bijvoorbeeld door slagaderverkalking. Roken, een hoog cholesterolgehalte, suikerziekte en hoge bloeddruk spelen hierin een grote rol. Vrouwen tussen de 18 en 27 jaar hebben een kans van 1 op 100.000 om het te krijgen. Wie de anticonceptiepil gebruikt en familieleden heeft met trombose, loopt een verhoogd risico. Zij hebben ook meer kans op trombose als de bloedstroom lange tijd vertraagd is, zoals bij bedrust of tijdens een vlieg- of busreis waarbij je lang stil zit. www.trombosestichting.nl