

Compressietherapie aan de onderste extremiteiten

Wijk

Patiënteninformatie

Compressietherapie



Compressietherapie krijgt u als u klachten heeft aan uw (onder)benen. Bijvoorbeeld als u te veel vocht in uw benen heeft of een wond die niet snel geneest. Hieronder leest u wat compressietherapie is, wanneer deze therapie gebruikt wordt en hoe deze werkt. En wat u kunt doen om te zorgen dat compressietherapie goed werkt. Deze informatie kan ook handig zijn voor uw naasten.

Wat is compressietherapie?

Compressietherapie betekent 'drukbehandeling'. Bij compressietherapie wordt op uw been druk uitgeoefend. Door het been strak in verband (zwachtels) te verpakken of door het dragen van een steunkous. De therapie kan tijdelijk of blijvend zijn. Soms wordt de therapie 'ambulante compressietherapie' genoemd.

Wanneer krijgt u compressietherapie?

Voorbeelden van situaties waarin u compressietherapie kunt krijgen:

- Als er te veel vocht in uw benen zit op plaatsen waar dat normaal niet of nooit zit. Dan heeft u oedeem.
- Als u wonden aan uw benen heeft die niet of langzaam genezen. Dan kan compressietherapie helpen om de wonden sneller te laten genezen. Compressietherapie helpt ook nieuwe wonden te voorkomen.
- Als u een bloedprop heeft in een ader die heel diep in uw benen ligt. Dat heet diep veneuze trombose.
- Als u wondroos (erysipelas) aan uw benen heeft. Dit is een acute ontsteking van de huid bij een wondje.

Compressiematerialen

Voor compressie worden onder andere de volgende materialen gebruikt:



Korte rek zwachtels

Dit zijn elastische drukverbanden. Ze worden strak om het been gebonden. Ze worden dag en nacht gedragen. Er zijn verschillende soorten korte rek zwachtels. Zoals klevende zwachtels en zwachtels waarbij verschillende zwachtels over elkaar worden aangebracht.



Therapeutische elastische kousen (TEK's of steunkousen)

Deze kousen worden op maat gemaakt. Dit gebeurt als het been zijn normale dikte heeft. De kousen moeten vaak levenslang gedragen worden. Ze moeten 's nachts uit.



Klittenbandzwachtels

Dit zijn zwachtels in de vorm van een kous met banden. Deze banden worden strak om het been gewikkeld en vastgezet met klittenband.

Klittenbandzwachtels zijn makkelijker zelf aan en uit te doen zijn. Ze mogen 's nachts gedragen worden.

Samen met uw zorgverlener beslist u welk compressiemateriaal het best bij uw situatie past. En hoe u kunt zorgen dat u dit compressiemateriaal krijgt.

Hoe werkt compressietherapie?

Zwachtels of TEK's geven druk op uw been. Door de druk kan het bloed beter door uw been stromen. Hierdoor kan uw lichaam het teveel aan vocht opnemen.

Zwachtels

Compressietherapie werkt erg goed als de therapie juist wordt uitgevoerd. Daarom brengt een verpleegkundige of verzorgende zwachtels aan. Hoe vaak een zwachtel aangebracht wordt, hangt af van hoeveel vocht u in uw been heeft. En van hoe goed u kunt lopen en of u een wond aan uw been heeft. De zwachtels moet u dag en nacht dragen.

TEK's

Wanneer het vocht weg is, kunnen TEK's aangemeten worden. Deze kunt u dragen in plaats van de zwachtels. De TEK's moet u vaak de rest van uw leven dragen. Kunt u de kousen niet zelf aan- en uittrekken? Dan kunt u daarvoor een hulpmiddel gebruiken. Ook kunt u in plaats van TEK's klittenbandzwachtels gebruiken wanneer het aan- en uittrekken van de TEK's niet zelf lukt.

Klittenbandzwachtels

Klittenbandzwachtels zorgen net als korte rek zwachtels dat een teveel aan vocht uit uw been wordt afgevoerd. U kunt ze ook blijven gebruiken als uw been weer de normale dikte heeft.

Dit kunt u zelf doen

De compressietherapie werkt het best als u het volgende doet:



Draag de compressiematerialen elke dag

Met uw zorgverlener heeft u afgesproken hoe lang en hoe vaak u de zwachtels of de TEK moet dragen.



Zorg goed voor uw huid

Dit kunt u doen door een vochtinbrengende crème op uw benen te smeren wanneer u geen compressiemateriaal draagt. Als u TEK's draagt, is dit nadat u de TEK's uit heeft gedaan voor de nacht. Draagt u zwachtels? Smeer uw benen dan in als de zwachtels worden gewisseld. Let goed op dat er geen wondjes ontstaan door bijvoorbeeld stoten of krabben.



Doe oefeningen

Probeer elke dag minimaal 10 minuten oefeningen te doen voor uw kuitspieren. De volgende oefeningen werken goed:

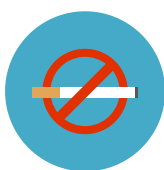
- **Hakken/tenen-oefeningen zittend:** Zit rechtop, armen op de stoelleuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierbij blijven uw hielen op de grond. Til dan uw hielen van de grond en duw uw tenen in de grond. Wissel dit af.
- **Hakken/tenen-oefeningen staand:** Ga staan en houd u vast aan een stoel die voor u staat. Ga op uw tenen staan en laat uw hielen dan weer naar de grond zakken. Ga op uw hielen staan en laat uw tenen dan weer naar de grond zakken. Wissel dit af.
- **Draaien met de voeten:** Deze oefeningen doet u zittend. Steek uw been de lucht in en maak rondjes of schrijf letters van het

alfabet in de lucht met uw tenen. Beweeg alleen uw voet en uw enkel, houd uw been stil.



Ga wandelen

Door te wandelen met de zwachtels om uw benen, wordt het vocht sneller uit uw benen weggeduwd. U kunt dan eerder TEK's aan. Let erop dat u uw voeten bij het lopen goed afrolt. Zorg ook dat u de juiste (verband)schoenen draagt die stevig zitten.



Stop met roken

De stoffen in sigaretten of tabak maken uw bloedvaten smaller. Hierdoor bloed kan er minder makkelijk doorheen stromen. Dit maakt het moeilijker om het teveel aan vocht uit uw benen af te voeren. Door niet te roken zal de compressietherapie beter werken. (U kunt uw huisarts om advies vragen bij stoppen met roken of op thuisarts.nl/stoppen-met-roken kijken voor advies.)



Leg uw benen hoog wanneer u zit

Wanneer uw benen hoog liggen, kan het bloed in uw benen makkelijker rondgepompt worden. Dan kan het teveel aan vocht makkelijker afgevoerd worden. Leg uw benen boven harthoogte als dat kan. Lukt dit niet? Leg ze dan horizontaal.

Bespreek bovenstaande adviezen als u wilt met uw zorgverlener. Samen zorgt u ervoor dat de compressietherapie goed werkt.



Om hulp vragen

Van de compressiematerialen kunt u last krijgen van een drukgevoel, pijn, jeuk of warmte. Meestal is jeuk of pijn tijdelijk. Als u pijn heeft, kunt u het beste even rondlopen. Vaak gaat de pijn dan weg. Neem direct contact op met uw wijkverpleging of huisarts in de volgende situaties:

- Als u na het aanbrengen van compressiematerialen pijn heeft die niet weggaat als u een stukje loopt.
- Als uw tenen bleek, blauw of rood worden.
- Als u koorts krijgt (38 graden Celsius of hoger).
- Als u benauwd wordt.
- Als er een (nieuwe) wond ontstaat.



Vragen?

Als u vragen heeft over de compressietherapie of compressiematerialen, neem dan contact op met uw zorgverlener. Bijvoorbeeld uw wijkverpleegkundige, huisarts of medisch specialist.