

➤ Cliëntfolder - Compressietherapie

Inleiding

Bij u is vastgesteld dat de afvoer van het bloed via de aders in uw benen niet optimaal is. Meestal komt dit omdat de aders (venen) niet goed werken. De klachten, deze worden veneuze klachten genoemd, kunnen onder andere bestaan uit:

- Vermoeide benen.
- Opgezette enkels en voeten.
- Een zwaar gevoel in de benen, vooral als u lang heeft gestaan en juist met warm weer.
- Het al dan niet spontaan ontstaan van wond(en) aan de onderbenen die slecht of niet willen genezen.
- 's Nachts de benen niet stil kunnen houden of kramp hebben.

De bloedsomloop

Het bloed stroomt via de slagaderen naar de benen en keert via de aderen terug naar het hart, tegen de zwaartekracht in. Om te voorkomen dat het bloed terugstroomt, zitten er kleppen in de aderen van de benen. Als deze kleppen niet goed sluiten, zakt het bloed terug in de aderen. Hier komt dan veel druk op te staan waardoor veneuze klachten kunnen ontstaan. Door verhoogde druk in de aderen wordt de vloeistof uit het bloed in de omliggende weefsel geperst, met als gevolg vochtophoping (oedeem).

Doel van het zwachtelen

Om deze vochtophoping terug te dringen en om de bloedcirculatie te verbeteren wordt het been gezwachteld. Hierdoor ontstaat druk op de bloedvaten en het omringende weefsel. De kleppen kunnen beter sluiten en dat zorgt ervoor dat het bloed in het been niet terug naar beneden zakt. Door de gezwachtelde benen veel te bewegen (lopen), spannen de spieren in de kuit zich aan waardoor ze tegen de bloedvaten drukken. Zo pompen de spieren het bloed terug naar het hart (spierpomp). Deze behandeling een combinatie van zwachtelen en veel bewegen, heet ambulante compressietherapie.

Wijkverpleging

U hebt één of meerdere afspraken gemaakt met de wijkverpleegkundige voor het verwisselen van het verband. Het Wond Expertisecentrum van Evean heeft de regie over de zorg en staat in nauw contact met de hoofdbehandelaar en de wijkverpleging.

Therapeutisch Elastische Kousen

Wanneer de benen oedeemvrij zijn en / of het ulcus genezen, zullen veelal Therapeutisch Elastische Kousen worden aangemeten, om te voorkomen dat dezelfde problemen zich weer zullen voordoen.

Enkele belangrijke aandachtspunten

Zorg voor goede schoenen, waarmee u goed kunt lopen en die ook over het verband goed passen. Maak iedere dag een paar wandelingen. Wikkel de voet goed af: eerst de hak neerzetten dan de middenvoet en tenslotte de voorvoet met de tenen. Zo wordt de spierpomp in de kuit goed gebruikt en het bloed omhoog gepompt. Lukt wandelen niet dan zijn er oefeningen die gedaan kunnen worden.

Oefeningen

Met deze eenvoudige en overal toe te passen oefeningen wordt de kuitsspierpomp geactiveerd. Geadviseerd wordt om meerdere malen per dag de volgende oefeningen te doen:



Wippen

Ga op de tenen staan en rol de voet vervolgens langzaam af totdat de hiel weer op de grond staat. Doe vervolgens hetzelfde, maar dan omgekeerd: van de hiel naar de tenen. Twintig keer herhalen in beide richtingen.



Fietsen

Ga op de rug liggen, met gebogen benen naar boven, en maak fietsbewegingen in de lucht. Eén á twee minuten volhouden.



Op de tenen

Ga voor een muur staan waarbij u zich met de handen op schouderhoogte kunt afzetten. Ga in deze houding op de tenen staan en zet vervolgens de voeten weer plat neer. Twintig keer herhalen.



Rondjes draaien met de voet

Ga op een stoel zitten en trek een been recht naar voren uit. Draai in deze houding met de voet twintig maal in de ene richting en daarna in de andere richting. Met het andere been herhalen.



Voeten optillen

Ga met de knieën tegen elkaar aan op een stoel zitten en til beide voetzolen tot aan de tenen op. De voeten daarna weer langzaam neerzetten.

Herhaal dit twintig maal.



Zwaaien met de voeten

Draai, terwijl u zit, beide gestrekte voeten tegelijkertijd naar binnen en buiten. Twintig maal herhalen.

Contactgegevens Wond Expertisecentrum

Parkzicht 45

1541 JX Koog aan de Zaan

T 075 64 70 050

E wec@evean.nl

I www.evean.nl/wondexpert