

Kundeninformation

„Richtiger Umgang mit Kompressionsstrümpfen“

Sehr geehrter Klient und Angehörige,
Ihnen wurden von Ihrem behandelnden Arzt als Leistung „Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen“ verordnet. Aus diesem Grunde möchten wir Ihnen folgende Hinweise geben:
Kompressionsstrümpfe sollten

1. grundsätzlich **morgens vor dem Aufstehen bei entstaute Venen angezogen werden**, damit diese ihre volle Wirkung entfalten können und die Beine noch nicht geschwollen sind. Wenn Sie möchten, dass wir Ihnen die Strümpfe erst nach dem Aufstehen anziehen, sind wir verpflichtet, dies in unserer Pflegedokumentation so festzuhalten. Wir empfehlen Ihnen 10 min. vor dem Eintreffen der Pflegekraft die Beine hoch zu lagern.
2. immer in Richtung des Körperrumpfes angezogen werden.
3. beim Anlegen faltenfrei sein.
4. Es empfiehlt sich, die Kompressionsstrümpfe täglich mit einem Feinwaschmittel bei maximal 40 Grad zu waschen, da Schweiß und Schmutz das Material angreifen. Bitte beachten Sie die Wasch- und Pflegehinweise der Hersteller.
5. Durch das dichte Gestrick der Strümpfe kann die Haut trocken und schuppig werden. Wir empfehlen daher, abends nach dem Ausziehen die Beine zu waschen und mit einem Hautpflegemittel Ihrer Wahl in Richtung des Körperrumpfes einzucremen.
6. Sie können die Wirkung der Strümpfe durch ein paar zusätzliche Übungen unterstützen, wenn Sie möchten.
 - **Übung 1: Zehenspitzen-Stand**
Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl oder den Fernsehsessel. **Halten** Sie sich zur Sicherheit an der Lehne fest. Nun **richten** Sie sich langsam **auf**, indem Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Kurz **halten**. Langsam wieder **absenken**. Das wiederholen Sie 10-mal
 - **Übung 2: Ferse –Spitze**
Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Sessel. Ihre Oberschenkel bilden einen rechten Winkel zu den Unterschenkeln, die Füße stehen parallel. **Stellen** Sie nun die linke Fußspitze und die rechte Ferse auf den Boden, anschließend die linke Ferse und die rechte Fußspitze. Das geht besonders gut zur Musik aus dem Radio oder nebenbei beim Fernsehen und trainiert auch noch die Muskeln im Sprunggelenk. 20-mal wiederholen.

Kompressionsklassen

Klasse 1: leichte Kompression. Indikation: Schwere und Müdigkeitsgefühl in den Beinen, geringfügige Varikosis bei schwacher Ödemneigung, beginnende Schwangerschaftsvarikosis.

Klasse 2: mittlere Kompression. Indikation: stärkere Beschwerden, ausgeprägte Varikosis mit Ödemneigung, stärkere Schwangerschaftsvarikosis, posttraumatische Schwellungszustände, nach Abheilung unerheblicher Ulzerationen oder oberflächlicher Thrombophlebitiden, nach Verödung und Varizenoperation zur Fixierung des Behandlungserfolges.

Klasse 3: kräftige Kompression. Indikationen: Folgezustände der postthrombotischen venösen Insuffizienz, schwere Ödemneigung, sekundäre Varikosis, Atrophie blanche (auf der Haut sichtbare Folgen einer Gefäßerkrankung), Dermatoliposklerose (Verhärtung des subcutanen Bindegewebes), nach Abheilung besonders rezidivierender Ulzera.

Klasse 4: sehr kräftige Kompression. Indikationen: bei Lymphödemen und elephantiasischen Zuständen.

Tipp: Da sich die Kompressionsklassen beim Übereinander ziehen addieren, kann eine KKL 4 auch durch das Übereinander ziehen zweier Strümpfe der KKL 2 erreicht werden.

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Klient:

Pflegekraft:

WAT-pflegt!
Ihr ambulanter Pflegedienst

Stand April 2018