

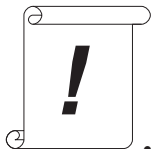
Täglich Kompressionsstrümpfe bzw. Kompressionsverbände zu tragen, kann eine große Umstellung bedeuten. Wir haben Ihnen hier die wichtigsten Pflegehinweise im Umgang mit Ihren Beinen und Ihren neuen Strümpfen zusammengestellt.

### Was ist das Besondere an Kompressionsstrümpfen?

Medizinische Kompressionsstrümpfe (MKS) erhalten durch eingearbeitete elastische Fäden ihre komprimierenden Eigenschaften, so dass sie einen gleichmäßigen Druck auf die Beine ausüben. Die Kompression von außen bewirkt eine Reduzierung des Venenquerschnitts, eine Beschleunigung des venösen Rückstroms und eine Verbesserung der Venenklappenfunktion.

Der Kompressionsstrumpf kann seine Wirkung nur bei einer perfekten Passform entfalten, d.h. die Längen- und Umfangsmaße müssen die besondere Anatomie des betroffenen Beines berücksichtigen. Die Therapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen (MKS) erfolgt ausschließlich auf ärztliche Anordnung.

### Was sollte ich beim An- und Ausziehen beachten?



- Medizinische Kompressionsstrümpfe werden in der Regel tagsüber getragen. Sie werden morgens bei entstaute Beinen angezogen, d. h. noch vor dem Aufstehen. Kann das Anziehen erst nach dem Aufstehen, z.B. im Anschluss an die Körperpflege, erfolgen, ist eine ca. 15-minütige Ruhepause zu empfehlen, um die Beine wieder abzuweichen zu lassen.
- Der Kompressionsstrumpf/-Verband muss beim Anlegen faltenfrei sein.
- Er ist immer in Richtung des Körperrumpfes anzuziehen bzw. zu wickeln.

Einige medizinische Kompressionsstrümpfe, z.B. Tubulcus® (Firma Innothera), müssen durchgängig bei Tag und Nacht getragen werden. Dies sagt Ihnen aber Ihr Arzt, oder Ihre Pflegefachkraft. Zum Anziehen der medizinischen Kompressionsstrümpfe sollten nach Möglichkeit durch den Hersteller entwickelte Anziehhilfen, z.B. mediven® Gleitsöckchen (Firma medi), Venotrain® glider (Firma Bauernfeind), Easy Slide® (Firma Arion) und mediven® Hosen-Butler (Firma medi), verwendet werden.

Stehen diese nicht zur Verfügung, wird der medizinische Kompressionsstrumpf ganz auf links gedreht und dann angezogen. Dabei ist der korrekte Sitz des Kompressionsstrumpfs am Bein zu beachten. Kompressionsstrümpfe sollen so lange getragen werden, wie Sie sich überwiegend in aufrechter Position befinden. Sie sind somit in der Regel erst unmittelbar vor dem Zu-Bett-Gehen auszuziehen.

### Besonderheiten der Haut- und Körperpflege

Werden die Kompressionsstrümpfe am Morgen erst nach dem Aufstehen, z.B. im Anschluss an die Körperpflege angezogen, sollte eine 15-minütige Ruhephase mit

Hochlagerung der Beine eingehalten werden, um die Beine wieder abschwellen zu lassen.

Patienten mit chronisch venösen Erkrankungen sind darauf hinzuweisen, dass Kaltwasseranwendungen, z.B. Abduschen der Beine mit kaltem Wasser und Wasserretreten, vorzuziehen sind, um die glatte Muskulatur der Venen zu aktivieren.

Heiße Teil- oder Vollbäder, Sonnenbäder und Saunagänge sollten dagegen vermieden werden, da es dadurch zu einer Weitstellung der Venen und zur Verlangsamung des venösen Rückflusses kommt. Bei der Körperpflege ist darauf zu achten, dass die Haut - insbesondere die Zehenzwischenräume - stets gut abgetrocknet werden, da ein feucht-warmes Milieu die Entstehung von Pilzinfektionen, z.B. Tinea pedis, begünstigt. Da schon kleine Einrisse Eintrittspforten für Infektionen sein können, ist die Hautpflege nach der Körperwäsche mit einem geeigneten Pflegemittel notwendig. Erfolgt die Hautpflege vor dem Anziehen der Kompressionsstrümpfe, ist darauf zu achten, dass das Präparat vollständig in die Haut eingezogen ist.

### **Nun müssen Sie auf Veränderungen achten...**

Nach dem Ausziehen des medizinischen Kompressionsstrumpfs ist eine genaue Hautinspektion notwendig. Kleinste Wunden können Eintrittspforten für Infektionen sein. Die Beine sind auf Hautschädigungen zu prüfen. Darüber hinaus können Unverträglichkeitsreaktionen aufgrund der in den medizinischen Kompressionsstrümpfen verarbeiteten Materialien, z.B. Latex oder Gummi, auftreten. In die Hautbeobachtung sollte die Untersuchung nach Hinweisen, die auf eine allergische Reaktion schließen lassen, einfließen.

### **Worauf sollten Sie beim Ankleiden achten?**

Bei der Auswahl der Kleidung ist darauf zu achten, dass keine zu warme Kleidung ausgewählt wird, um einen Wärmestau und somit vermehrtes Schwitzen zu vermeiden. Auf Schuhe mit hohen Absätzen ist zu verzichten, da die Funktion der Muskelpumpe dadurch verschlechtert wird.

### **Wie pflege ich meine Kompressionsstrümpfe?**

Nach den Pflegehinweisen der Hersteller sollten Kompressionsstrümpfe täglich gewechselt und gewaschen werden, da Schweiß und Schmutz das Material angreift. Dies kann zu einer Verkürzung der Haltbarkeit führen. Pflege der medizinischen Kompressionsstrümpfe nach den Pflegehinweisen der Hersteller (i.d.R. Handwäsche oder 40° Feinwaschprogramm).

### **Ist Bewegung gut oder schlecht für Sie?**

Regelmäßige aktive Bewegung ist zur Förderung der Muskelpumpe notwendig. Es gilt, dass längeres Stehen und Sitzen vermieden werden sollte. Zu bevorzugen sind die regelmäßige aktive Bewegung und das Liegen. Hierbei ist das häufige Hochlegen der Beine zu bevorzugen. Es ist darauf zu achten bzw. hinzuweisen, dass dabei keine Knierolle verwendet wird, um eine Venenkompression und Verschlechterung des venösen Rückflusses zu vermeiden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

**Caritas-Sozialstation St. Elisabeth**  
**Friedenstraße 8, 97421 Schweinfurt**  
**Tel.: 09721/21150 Fax.: 09721/21154**  
**info@schweinfurter-sozialstation.de**