



Vérian

Compressietherapie

De folder is bedoeld voor cliënten met diabetes, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

Wat is compressietherapie?

Als u vocht (oedeem) in uw benen vasthoudt en/of wonden aan uw benen heeft, kan compressietherapie zinvol zijn. Ook bij een trombosebeen (wanneer een bloedstolsel een ader in uw been afsluit) is compressietherapie een deel van de behandeling. Vaak wordt compressietherapie gestart met zwachtels. Deze geven druk (compressie) op het been, zodat het bloed makkelijker terugstroomt richting het hart. Zodra het vocht uit de benen is, kan een elastische kous aangemeten worden. De behandeling met zwachtelen kan enkele weken duren. Afhankelijk van de ernst wordt u minimaal één keer per week gezwachteld.

Wat is de behandeling?

Het doel van de zwachtelbehandeling is om het vocht uit de benen te zwachtelen en/of de genezing van de wonden van de benen te bevorderen. De zwachtels moeten druk geven op het been en horen dus strak te zitten.

Welke soorten zwachtels zijn er?

- **Korte rek zwachtels** zijn textiel elastische zwachtels. Dit zijn de meest gebruikte zwachtels. Deze mogen dag en nacht blijven zitten en kunnen vele malen gebruikt worden. De druk die de zwachtels geven, wordt snel minder waardoor deze, zeker in de beginfase, meermaals per week vervangen moeten worden.
- **Lange rek zwachtels** lijken op korte rek zwachtels qua uiterlijk, maar mogen 's nachts NIET om blijven. Deze zwachtels worden gebruikt als u niet mobiel bent. Dit betekent dat u niet voldoende kunt bewegen. De zwachtels kunnen worden hergebruikt.
- **Meerlaagse zwachtelsystemen** zijn er ook in verschillende soorten en maten. Deze hebben allemaal hun eigen eigenschappen. Het voordeel is dat deze zwachtels vaak minder snel afzakken. Sommige zwachtels zijn niet herbruikbaar en moeten na gebruik worden weggegooid. Een ander soort zwachtels kan wel 2-3 keer worden hergebruikt.



Wat kunt u doen om het oedeem te verminderen?

Beweeg voldoende om de kuitspier te stimuleren. Maak bijvoorbeeld dagelijks een wandeling van 30 minuten. Wikkel uw voeten goed af bij het wandelen. Zorg dat u bij iedere stap steeds landt op het achterste gedeelte van uw voet. Zet af met het voorste gedeelte van uw voet. Mocht dit niet mogelijk zijn, doet u dan de volgende oefeningen:

Lang stilstaan of lang zitten is slecht voor de bloedafvoer en moet u vermijden.

Wasvoorschrift zwachtels

Korte rek of lange rek zwachtels kunnen meerdere malen gebruikt worden. Daarom moeten de zwachtels na elke wisseling uitgewassen worden.

- Verwijder vóór het wassen de resten van pleisters.
- Was de zwachtels op 60 of 95 graden Celsius.
- Gebruik geen wasverzachter.
- Laat de zwachtels liggend drogen (niet in de droger doen of op de verwarming leggen).
- Rol vervolgens de zwachtels stevig op.
- U kunt een zwachtel ongeveer 16 tot 20 keer gebruiken.

Therapeutisch elastische kousen

Nadat het vocht uit uw been is verdwenen, krijgt u eventueel een therapeutisch elastische kous aangemeten. Deze kous zal het resultaat van het zwachtelen behouden om te voorkomen dat er weer oedeem kan ontstaan. Voor het aan- en uittrekken van de kousen zijn er hulpmiddelen om toe te passen. Eventueel kan een ergotherapeut worden ingeschakeld om met u mee te denken welk hulpmiddel geschikt is. De kous zult u voor altijd overdag moeten blijven dragen.

Wanneer moet ik contact opnemen met de wijkverpleging?

- Als u hevige pijn onder het verband of aan de voeten of tenen voelt.
- Als u merkt dat de zwachtels te strak zitten en uw tenen wit worden.
- Direct na het zwachtelen kan zich enige blauwe verkleuring voordoen. Deze verkleuring moet verdwijnen wanneer u gaat lopen of wanneer u de benen beweegt, terwijl u zit.
- Als u kortademig wordt.
- Als u merkt dat het vocht snel wegtrekt uit het been, waardoor de zwachtels los gaan zitten.

Wat kunt u van het wondteam en de wondverpleegkundige verwachten?

De wondverpleegkundige zal de voortgang van de huidgenezing monitoren. Dit kan door middel van foto's die gemaakt worden door bijvoorbeeld de wondaandachtvelders werkzaam in de wijkteams. Indien de huid niet geneest of er zijn complicaties dan zal de wondverpleegkundige in overleg met u een huisbezoek inplannen.

Contact opnemen met de wijkverpleging?

Dit kan door naar de zorglijn te bellen op nummer: 088-1263 126.

1. Stimuleer de kuitspier



2. Wikkel uw voet goed af





Wondteam Vérian

Jean Monnetpark 1

7336 BA Apeldoorn

088 – 1263 126

Bereikbaar: op werkdagen van 08:00 tot 16:30

Uw volgende afspraak: