



Compressietherapie



AZ Sint-
Vincentius
DEINZE

Inhoud

1. Wat is compressietherapie?	4
2. Doel van de behandeling.....	5
3. Soorten zwachtels	5
3.1 Lange rek zwachtel	6
3.2 Korte rek zwachtels	6
3.3 TEK.....	8
4.1 Pijn.....	9
4.2 Jeuk	10
4.3 Draagtijd.....	10
5. Tot slot	11

Beste patiënt

Je arts heeft beslist dat het gebruik van compressietherapie aangewezen is voor een correcte behandeling. In deze brochure leggen we je uit wat deze behandeling inhoudt.

Deze brochure heeft niet tot doel de informatie te vervangen die de behandelende arts je verstrekt. Het dient als ondersteunende informatie.

1. Wat is compressietherapie?

Als je last hebt van **oedeem** (vochtophoping) en / of **ulcus** (wonden die ontstaan door een verminderde bloedcirculatie) aan je benen kan compressietherapie zinvol zijn in functie van een **betere bloeddorstroming**.

Compressietherapie (druktherapie) kan zowel als preventieve als langdurige maatregel tellen, of in functie van een reeds lopende behandeling.



2. Doel van de behandeling

TEK-kousen en zwachtels geven compressie (druk) op het been, zodat het bloed beter terugstroomt richting het hart.

Doel is om het bij oedeem het overtollige vocht uit de benen te verwijderen. Bij wonden wordt compressietherapie ingezet om de genezing van de wonde te bevorderen.

3. Soorten zwachtels

Therapeutisch elastische kousen (TEK) zijn een vorm compressietherapie. Toch wordt vaak gestart met **zwachtels**.

- Bij plotse vochtophoping start de behandeling met zwachtels. Wanneer het vocht afneemt, schakel je over naar elastische kousen.
- Bij de behandeling van een wonde start de behandeling eveneens met zwachtels. Wanneer vooruitgang merkbaar is, schakel je over naar een therapeutisch elastische kous.

Er zijn twee soorten zwachtels: lange rek en korte rek.

Bij gekende arteriële doorbloedingsproblemen kan ischemie (afwezigheid van doorbloeding) ontstaan door druk van de zwachtel. Een arts beslist welk type zwachtel voor jou in aanmerking komt.

3.1 Lange rek zwachtel

Voor wie?

Minder mobiele, hulpbehoevende patiënten dragen eerder lange rek zwachtels, ook wel Dauerbinde® genoemd. Deze zwachtels zijn bedoeld voor patiënten in rust. Ze hebben een hoge rustdruk en lage werkdruk.

Hoe aanbrengen?

De lange rek zwachtel bestaat uit één zwachtel die je zelf circulair kan aanbrengen, te beginnen bij de binnenkant van je voet. Plaats je benen in hoogstand om de zwachtel aan te brengen. Je kan deze zwachtel zowel overdag als 's nachts dragen. De arts bepaalt of je de zwachtel ook 's nachts moet dragen.

Wassen?

Was de zwachtels max. 15 keer op 95° Celsius indien zichtbaar bevuild. Gebruik geen wasverzachter en laat de zwachtels horizontaal drogen (niet in de droogkast).

Vervangen?

Na 15 keer wassen dien je de zwachtels te vervangen. Je kan de zwachtels aankopen in de thuiszorgwinkel.

3.2 Korte rek zwachtels

Voor wie?

Actieve, bewegende patiënten dragen vaak korte rek zwachtels, ook wel Rosidal® genoemd. Deze zwachtels zijn

bedoeld voor actieve patiënten. Ze hebben een lage rustdruk en hoge werkdruk.

Hoe en wanneer aanbrengen?

De korte rek zwachtels bestaan uit twee zwachtels. Breng de eerste zwachtel draaiend aan en start bij de binnenkant van je voet. De tweede zwachtel draai je over de eerste zwachtel heen in de tegengestelde richting. Je kan deze zwachtel zowel overdag of 's nachts dragen. De arts bepaalt of je de zwachtel ook 'n nachts kan dragen.

Wassen?

Was de zwachtels max. 50 keer op 95 °C indien zichtbaar bevuild. Gebruik geen wasverzachter en laat de zwachtels horizontaal drogen.

Afhankelijk van het type zwachtel mag je een droogkast / strijkijzer gebruiken. Lees daarvoor de bijsluiter van je zwachtel nauwkeurig.

Vervangen?

Na 50 keer wassen moet je de zwachtels vervangen. Je kan de zwachtels aankopen in de thuiszorgwinkel.

3.3 TEK

TEK staat voor therapeutisch elastische kousen. Er zijn verschillende TEK-kousen.

- Klasse 1 wordt gebruikt voor comfort en preventie.
- Klasse 2 t.e.m. 4 worden ingezet bij medische aandoeningen.



Voor wie?

Patiënten die last hebben van oedeem, spataders en oude trombose of ulcera dragen therapeutisch elastische kousen.

Hoe aanbrengen?

Je draagt de kous steeds overdag. 's Nachts laat je de kous uit. Onmiddellijk na het ontwaken trek je de kous opnieuw aan om te vermijden dat een zwelling aan de onderste ledematen ontstaat. Afhankelijk van de behandeling draag je aan één of twee benen een TEK-kous.

Trek de TEK-kousen zo hoog mogelijk op en plooi ze niet op. Doe je dat niet, kan dat pijnklachten veroorzaken.

Om TEK-kousen makkelijker aan te doen, kan je gebruik maken van een glij sok. Andere hulpmiddelen vind je in je thuiszorgwinkel.



Wassen?

Was de TEK-kousen bij voorkeur dagelijks (minstens twee keer per week) op 30 °C. Laat de kousen horizontaal drogen (niet in de zon en niet in de droogkast) om te vermijden dat de rek verdwijnt. Gebruik geen wasverzachter.

Vervangen?

We raden je aan de kousen elk jaar te vervangen. Hoe ouder de kousen, hoe minder druk ze geven. Indien je langer wacht, bestaat de kans dat het vocht in je benen opnieuw toeneemt.

Een bandagist, apotheek of thuiszorgwinkel meet je eerste paar steunkousen op. Voor een nieuw paar steunkousen neem je contact op met de bandagist, apotheek of thuiszorgwinkel.



4. Mogelijke hinder

4.1 Pijn

Ervaar je pijn bij de lange of korte rek zwachtel?

- Breng je benen in **hoogstand** of maak de zwachtel wat losser. Helpt dit niet, zwachtel dan opnieuw.
- Maak eventueel gebruik van een **gewatteerde zwachtel** onder de korte/lange rek zwachtel.

Ervaar je pijn bij TEK-kousen?

- Controleer of je de kousen correct aan hebt en haal er eventuele plooien uit.
- Plaats je benen in hoogstand om de zwelling van het lidmaat te verminderen.
- Laat je kousen bij blijvende pijn opnieuw opmeten. Afhankelijk van de ernst van de pijn neem je contact op met je huisarts of behandelend arts.

4.2 Jeuk

Gebruik een vocht inbrengende crème. Neem contact op met je apotheker voor advies.

4.3 Draagtijd

Neem contact op met de behandelende arts, verpleegkundige of huisarts bij vragen over duur van de compressietherapie.

5. Tot slot

Als je na het lezen van deze brochure nog vragen heb contacteer dan je behandelende arts of de verpleegkundige van de afdeling.

Wie contacteren bij problemen of vragen?



- (Thuis)verpleegkundige
- Je huisarts of behandelende arts
- De afdeling waar je verbleef
 - o Inwendige geneeskunde: 09 387 73 50
 - o Chirurgie: 09 387 71 60
 - o Geriatrie G1: 09 387 72 72
 - o Geriatrie G2: 09 387 72 60

