

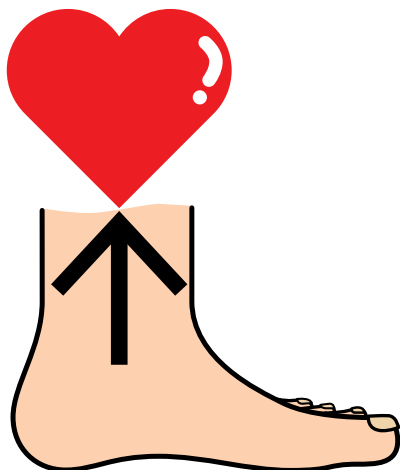
# Vaatziekten en compressietherapie

Dermatologie

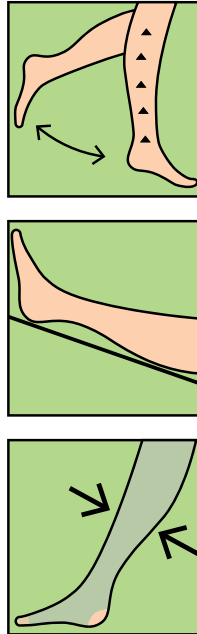


Beter voor elkaar

## Aanwijzingen voor patiënten met vaatziekten



## Hoe kunnen stuwingen in de benen vermeden worden?



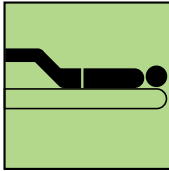
1. Door **beweging van de kuitspieren** (lopen, wippen met de voeten) wordt het bloed in de venen in de richting van het hart gepompt. Deze functie noemt men 'spierpomp'.
2. Door de benen hoger te leggen.
3. Door **het dragen van medisch verantwoorde elastische kousen of zwachtels**, die door tegendruk van buitenaf op de spataderen en zwellingen het terugstromen van het bloed naar het hart bespoedigen.

Zoals bijna bij geen anderen ziekte kan de patiënt zelf iets ondernemen om uitbreiding van vaatklachten te voorkomen en de arts bij de behandeling van de ziekte ondersteunen

Daarvoor zijn zes praktische tips:

## Zitten en staan is slecht

Nr. 1



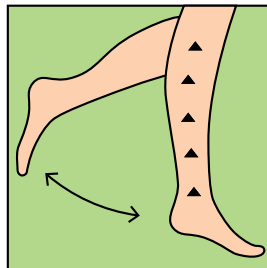
Dat betekent meer beweging, trappen lopen, gymnastiek, fietsen, zwemmen en alle soorten sport waarbij de spieren van de benen in beweging zijn.

## Wanneer zitten en staan niet altijd te vermijden is

Nr. 2

Wanneer zitten en staan niet altijd te vermijden is:

**Spierpomp  
gebruiken**

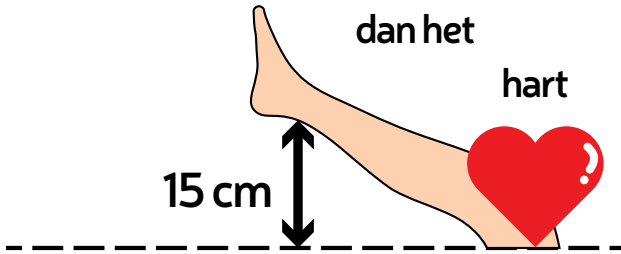


U gebruikt de spierpomp door gedurende het zitten en staan de voeten dikwijls op en neer bewegen, 'pompen'.

Tijdens het werk of bij lange reizen in de auto, trein of vliegtuig regelmatig uw benen strekken en / of een stukje lopen.

## De benen hoger leggen

Nr. **3**

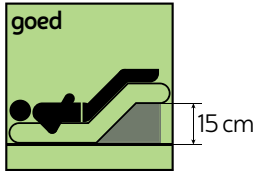
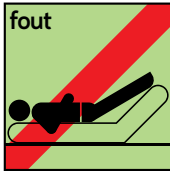


### Overdag

op een stoel  
op de vensterbank  
op het bureau

### 's nachts

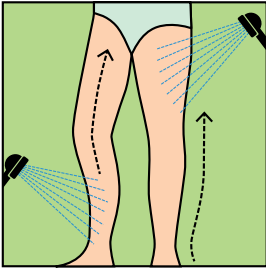
het voeteneinde van het bed  
hoger zetten, ideaal als het  
bed verstelbaar is, of door middel van een  
kussen onder de matras.



Nr. **4**

## Overmatige warmte vermijden

- geen hete baden
- niet zonnebaden
- nooit zonnebrand aan de benen



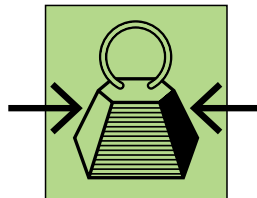
Gunstig is het dagelijks koud afspoelen van de benen

- steeds bij de voet beginnen
- eenmaal de buitenzijde, eenmaal de binnenzijde
- een- tot tweemaal per dag
- ongeveer 15 seconden per been

## Overgewicht belast hart, arteriën en venen

Nr. **5**

## Overgewicht bestrijden



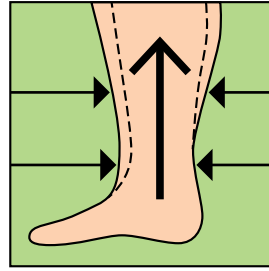
Kort en bondig betekent dit:

**EV** = **E**et **V**erstandig

VDH = V.....De Helft

Nr. 6

Consequent iedere morgen **medisch  
Verantwoorde elastische kousen** aantrekken;  
«steunkousen» zijn over het algemeen  
Niet afdoende



Op speciaal voorschrift van de arts bijvoorbeeld:

- na trombose
- tijdens de zwangerschap
- bij gezwollen benen
- bij duidelijk zichtbare spataderen

Nr. 7

**Bij bedlegerigheid**

(in speciale gevallen)

In het ziekenhuis of thuis kan langdurig liggen tot trombose leiden, in het bijzonder bij patiënten met vaatklachten, maar ook bij gezonde mensen. Trombose is vorming van een bloedstolsel in de vaten.

## Hoe kunt u trombose voorkomen

- zoals gebruikelijk het **voeteneinde van het bed hoger zetten**
- het regelmatig **bewegen van de benen**, b.v. cirkels draaien met de voeten, wippen met de voeten, 'piano' spelen, de benen intrekken en weer strekken enz.
- tussendoor steeds weer de 'longen grondig luchten' – ongeveer 10 maal diep in- en uitademen.
- patiënten met duidelijk zichtbare spataderen, na een trombose of longembolie, moeten bij wijze van uitzondering dag en nacht elastieke kousen of zwachtels dragen, zolang ze bedlegerig zijn.
- bij plotseling optredende pijn in de kuiten of buitengewone zwellingen uw arts raadplegen.

### Bij gevaar voor open benen

- verwondingen van de huid vermijden
- in de elastische kous, de extra kwetsbare plaatsen van de huid opvullen met schuimrubber voor een hogere spanning op deze plaatsen.
- al bij het kleinste open plekje van de huid uw arts raadplegen.



***Met dank aan de firma Oldekamp voor het beschikbaar stellen voor de informatie.***

***Instructie voor patiënten over doel, de werking en de noodzaak van compressietherapie en het zelf leren zwachtelen en steunkousen aantrekken***



Wat is er aan de hand met uw benen wanneer compressietherapie met hulp van zwachtels of kousen noodzakelijk is.

- Uw klepfunctie in de aderen van het onderbeen valt uit (veneuze insufficiëntie);
- U krijgt vocht ophoping aan de onderbenen;
- Uw aders kunnen uitzetten, denk aan spataderen (varices);
- U kunt verkleuringen zien (bruin) aan het onderbeen, dit zijn pigmentverschuivingen door afvalstoffen;
- U kunt harde plekken voelen in de huid van de onderbenen;
- U kunt jeuk krijgen en u kan hierdoor gaan krabbelen, hierdoor kan voorafgaand aan de jeuk of juist ernstig eczeem ontstaan;
- U krijgt kapot weefsel door het oedeem en of het krabbelen / schuren en hierdoor ontstaat een slecht genezende wond = ulcus cruris = wond aan het onderbeen;

Doel van de compressie met hulp van zwachtels of kousen en de werking ervan.

- Uw kleppen in de vaten functioneren niet meer voldoende waardoor vocht blijft staan, oedeem ontstaat in de onderbenen;
- Het oedeem verdwijnt door toepassing van druk van de zwachtels of kousen van buitenaf;
- Het oedeem wordt opgenomen in het vatenstelsel door bovenstaande;
- Uw verwijde vaten worden samengedrukt door bovenstaande en hierdoor herstelt het functioneren van de kleppen;
- Het oedeem vermindert, uw overdruk in het vaatstelsel neemt af waardoor de stroomsnelheid toeneemt. Zodoende verbetert de bloedvoorziening in de huid en daardoor verbetert uw wondgenezing of uw eczeem aan de benen;
- U moet voldoende lopen. Dit verhoogt de werking van de compressie; door samentrekken van de kuitspier perst het weefsel tegen de zwachtels of kousen aan;

Mocht u de derma folder of de folder over ulcus cruris nog niet hebben, vraagt u deze dan aan de verpleegkundige en bespreek deze folder met haar / hem eventueel met een familielid erbij.

**U kunt vragen naar verbandpantoffels bij niet goed passend schoeisel t.g.v. de zwachtels. Deze mag u houden of bij ontslag weggooien. De pantoffels kunnen ook gewassen worden in de wasmachine. U hebt soms ook recht, via uw verzekering, op verbandpantoffels van de Firma Welzorg. De arts schrijft hiervoor een recept. U kunt de verpleegkundige om meer informatie hierover vragen. Het is mogelijk om pantoffels eerst te passen.**

## **Zelf leren zwachtelen**

1. U zit op uw bed en kan goed bij uw tenen komen of u gaat op de rand van het bed zitten met uw benen op de stoel en kan zodoende bij uw tenen komen;
2. U trekt uw tenen goed naar uw neus toe, dat wil zeggen voet in 90% positie;
3. U kijkt in de rol van de zwachtel;
4. U start bij het grote gewricht van de grote teen onder de tenen van de voorvoet naar achteren door zodat u met 1 slag het begin weer vastzet. (zie ook de folder in de doos van de zwachtels);
5. U gaat direct half over de wreef om 2/3 om de hiel te gaan;
6. U zet de ene kant van de hiel vast met 1 slag;
7. U zet de andere kant van de hiel vast met 1 slag;
8. U rolt met de zwachtel van af het vastzetten van de hiel naar boven tot onder aan de knie, net onder de knieholte. Als het goed is kunt u nog twee slagen vanaf de knie naar beneden maken;
9. U plakt de zwachtel vast met brede witte pleister. Geen haakjes gebruiken, deze kunnen wondjes maken in de huid.

## **Let op!**

Trekt u de slagen regelmatig en voldoende aan;

Uw enkel moet goed ingezwachteld zijn;

Tussen de slagen mogen geen openingen te zien zijn;

U hoeft niet te schrikken van randen of striemen in de benen, want dat komt omdat er nog vocht (oedeem) aanwezig is;

U krijgt twee extra in verband met het wassen van de zwachtels. Mocht dit niet voldoende zijn kunt u meerdere zwachtels vragen;

De zwachtels mogen in de wasmachine op 30 graden gewassen worden.

## **Zelf leren steunkousen aan te doen**

### **Zie punt 1 van zwachtelen.**

1. U maakt gebruik van een aantrekkous om de steunkousen aan te doen.  
De kous tot aan het witte label in het midden naar binnen vouwen.  
Voorvoet in de kous schuiven zodat de treklus bij de tenen naar buiten steekt. Schuif de steunkous hierover heen tot onder de knie en trek aan de lus. De steunkous zit dan glad over de tubifast blue kous heen.  
Herhaal dit voor de tweede kous.
2. Bij het eerste gebruik van de steunkousen krijgt u instructies van de firma Oldenkamp of van uw verpleegkundige.

Uw verpleegkundige bekijkt samen met u of u hulp nodig heeft met het aantrekken van de steunkousen of met het zwachtelen. Zonodig kan er voor thuis hulp ingeschakeld worden.

Heeft u vragen, stelt u deze dan aan de verpleegkundige.

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Vaatziekten en compressietherapie  
800555-NL / 2012-08