

# Sådan lægger du en kortstræks-bandage

For at modvirke en hævelse (ødem) i dit ben, skal du i en periode have anlagt kortstræks-bandage. Kortstræks-bandage yder et tryk (en kompression) på dit ben, og derved øges blodgennemstrømningen i benet. Bandagen giver et lavt tryk i hvile, og et højt tryk i bevægelse.

Bandagen må gerne sidde på hele tiden, også om natten, netop på grund af det lave tryk i hvile. Den skal dog lægges om på ny hver morgen. Derfor er det vigtigt, at du, din pårørende eller hjælpeperson kan anlægge bindet korrekt. Se vejledning til sidst i denne information.

## Vær opmærksom på

### Vælg det korrekte bind

Et kortstræks-bind kan strækkes 40-90 %. Normalt lægges der 2 bind fra tå til knæ. Til et tyndt ben vælges to smalle bind og til et tykt ben vælges to brede bind. Derved bliver kompressionen ligeligt fordelt på benet, når bindet lægges korrekt. Vurderes det, at der skal bruges to forskellige bredder, skal det smalleste bind bruges på foden. Brug eventuelt polstervat for at udligne niveauforskelle og for at undgå snørefurer og trykskader især over vrist og skinneben.

En bandage med kortstræksbind anvendes fortrinsvist til aktive patienter.

### Vask bandagen

Bandagen skal håndvaskes hver dag i et finvaskemiddel og tørres fladt på et håndklæde for at bevare elasticiteten (kompressionsevnen).

### Overgå til kompressionsstrømpe

Kompressionsbehandling er som regel livslang. Når hævelsen er svundet, skal du bruge kompressionsstrømper i stedet for kortstræks-bandage. Disse skal der tages mål til.

Lægen ansøger kommunen om en bevilling til kompressionsstrømperne. I bevillingen står der, hvem du skal kontakte for at få taget mål.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere, kan du eventuelt læse mere på [patienthaendbogen.dk](http://patienthaendbogen.dk). Søg på: kompressionsbehandling.



**Karkirurgisk Venesårsambulatorium**

Tlf. 97 66 46 10

Vi træffes bedst: Mandag – torsdag 8.00 – 15.00 og fredag 8.00 – 14.30

## Sådan gør du

### **Bind 1**

Begynd ved tæernes grundled på ydersiden af foden. Bandager fra fodens yderside og medialt rundt med faste stræk. Afhængig af bindets bredde lægges 2 til 3 ture rundt om foden for derefter med næste tur helt at dække hælen.

Næste tur skal overlappe den foregående med ca. 50% og derefter gå tilbage ned om foden, hvorved hælens forbindelse "låses". Tilbage om hælen igen og fortsæt med 2 til 3 cirkulære ture rundt om anklen og eventuelt sårområde. Efter de cirkulære ture ved anklen anlægges en skrå vinkling på forsiden af benet til lige under knæskallen. Her afsluttes med løs cirkulær tur.

### **Bind 2**

Begynd ved anklen og læg bindet med nogle cirkulære, ret stramme omviklinger. Læg bindet op om læggen, idet bindet samtidig strækkes og nedad igen – med mindre stræk. Fortsæt opad og nedad med ca. 50% overlappning, lad benets facon bestemme retningen. Afslut med cirkulær omvikling helt oppe under knæleddet. Bindet fæstnes med de medfølgende clips, eller endnu bedre med tape med høj klæbeevne (Leukoplast).

