

# Sådan bruger du kompressionsstrømper

Din læge har anbefalet dig at bruge kompressionsstrømper. Kompressionsstrømper bruges ved forebyggelse og behandling af hævede ben. Årsagerne til hævelsen kan være forskellige, men kommer som regel fra venerne.

Når du bruger kompressionsstrømpe, understøttes venesystemet ved at stramme på benet og dermed presse blodet mod hjertet. Det afhjælper generne.

Behandling med kompressionsstrømper vil ikke gøre venerne raske igen, hvis du har en venesygdom. Derfor er behandlingen livslang, og det er vigtigt, at du bruger strømperne dagligt.

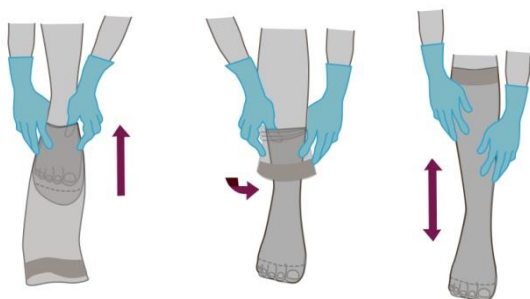
## SÅDAN GØR DU

Du skal bruge kompressionsstrømperne hver dag. Du tager dem på om morgenen inden benene begynder at hæve, og helst inden du står ud af sengen.

Tag strømperne af om aftenen inden sengetid, medmindre du har fået anden besked.

### Brug handsker og gerne strømpepåtager

Strømperne må ikke trækkes på, da det ødelægger elasticiteten. Den skal skubbes eller lirkes op ad benet.

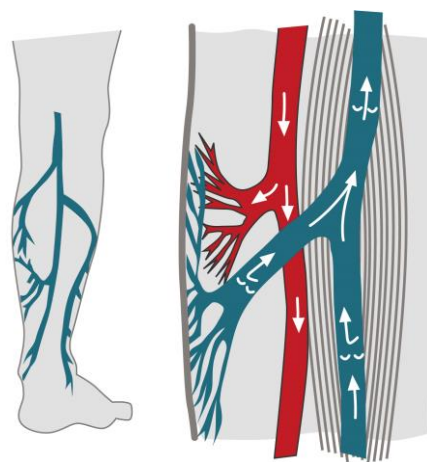


Sådan tages strømpen på ved hjælp af handsker.

### Om arterier og veneers arbejde

Arterierne bringer blod og dermed ilt ud til hele kroppen, fx til knoglerne, musklerne og huden.

Venerne transporterer blodet og affaldsstofferne tilbage til lungerne, hvor blodet iltes igen og affaldsstofferne udskilles.



Billedet viser det normale blodomløb med arterier (rød) og vener (blå).

Arbejder venerne ikke optimalt, eller har du en venesygdom med ødelagte veneklapper, er venerne ikke i stand til at udføre deres arbejde optimalt. Dette kan give individuelle symptomer og gener, fx hævede ben, smerter, uro, åreknuder, eksem, skinnebessår og infektioner.

Symptomerne kan forværres af stillesiddende arbejde, hvor benene er inaktive. Overvægt kan ligeledes forværre symptomerne, fordi der kommer øget tryk på benene.

Når du tager strømperne på og af, kan du eventuelt bruge påtagningshandsker og strømpepåtager. Det beskytter både hud og strømper mod skarpe negle.

Strømpepåtageren gør det desuden muligt at tage strømper på, selvom du eventuelt har forbindelse på.

#### Smør benene med creme om aftenen

Kompressionsstrømper kan udtørre huden. Du skal derfor være opmærksom på at smøre dine ben med creme, for at holde huden intakt og smidig og dermed forebygge infektion og sår dannelse. Brug en uparfumeret creme uden tilsætningsstoffer.

Huden skal være tør, når strømperne tages på om morgenen. Smør derfor benene om aftenen, når du tager strømperne af. En cremerest, der sætter sig i strømperne, kan ødelægge dem.

#### Om selve strømpen

Alle kompressionsstrømper har det største tryk ved anklen. Trykket bliver gradvist mindre op ad benet.

Kompressionsstrømper er inddelt i klasser fra 1-4, hvor klasse 4 giver det største tryk.

Det er vigtigt, at strømperne føles stramme for at få den ønskede virkning. Af samme grund er det vigtigt, at der tages mål hver gang, der bestilles nye strømper.

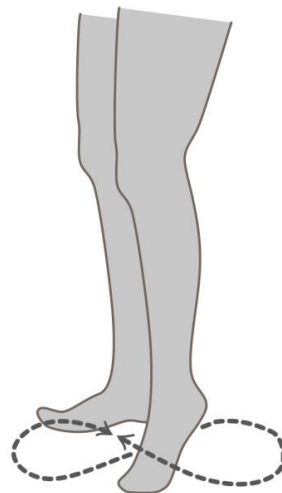
En kompressionsstrømpe er produceret til at holde korrekt kompression i et halvt år. Når du får 2 strømper pr. ben pr. år er det derfor vigtigt, at du skifter imellem strømperne, så de slides jævnt.

Har du bevilling fra kommunen, skal du selv tage kontakt, når der er gået et år, for at få et nyt sæt. De gamle skal smides ud, idet de ikke længere giver den kompression, der skal til.

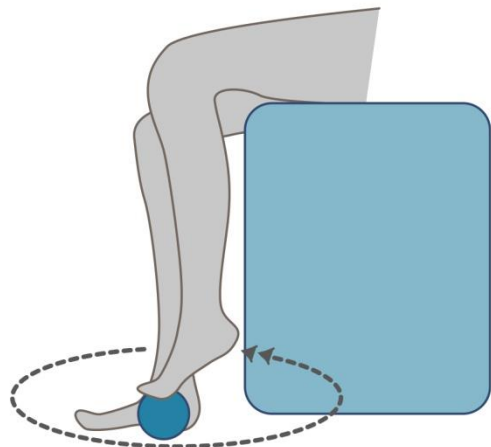
## SÅDAN LAVER DU VENEPUMPEØVELSER

### Bevæg dig, hvis strømperne føles stramme

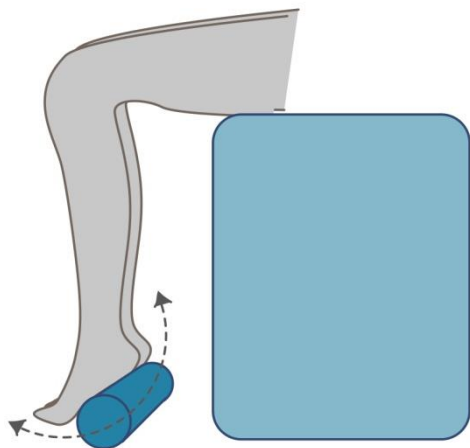
Begynder strømperne at føles meget stramme, så gå en tur, hæv benene eller lav venepumpeøvelser.



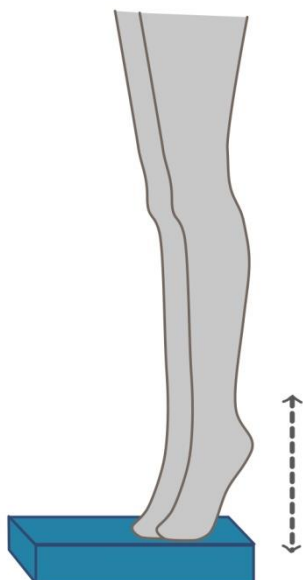
Før tåspidserne rundt i 8-taller.



Sæt dig på en stol og læg en bold under foden. Før bolden rundt i cirkler med knæet som midte.



Sæt dig på en stol. Rul fødderne frem og tilbage over en cylinder.



Stil dig på et trin. Hæv og sænk kroppen skiftevis.

## SÅDAN PASSER DU PÅ DINE STRØMPER

Ved at passe godt på dine kompressionsstrømper, holder de kompressionen og du får den ønskede effekt længst muligt. Her er en række råd til, hvordan du passer på strømperne:

- Brug sko sammen med kompressionsstrømperne for at undgå unødigt slid.
- Klip ikke løse tråde på den indvendige side af strømpen. Hvis maskerne løber, skal strømpen kasseres og en ny bestilles.
- Vask strømperne dagligt, enten i hånden i lunkent vand og mild sæbe, eller i vaskemaskine ved 40 grader og i vaskepose. Undlader du at vaske strømperne, vil de elastiske tråde og dermed kompressionen blive ødelagt af døde hudceller og cremer.
- Vask strømperne i vaskemaskinen en gang ugentligt. Brug ikke skyllemiddel. Det sætter sig i strømperne og ødelægger kompressionen.
- Lufttør strømperne fladt på et håndklæde. De må ikke tørres i tørretumbler.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Ortopædkirurgisk Afdeling, Farsø**  
Tlf. 97 65 30 50  
Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag kl. 08.00 –15.30