

# Informationen für Patienten, die einen Kompressionsstrumpf tragen

Kompressionsstrumpf angelegt am: .....

Stempel

Nächster Arztbesuch: .....

Vorgesehene Verbandabnahme: .....

Bitte besonders beachten: .....

.....

.....

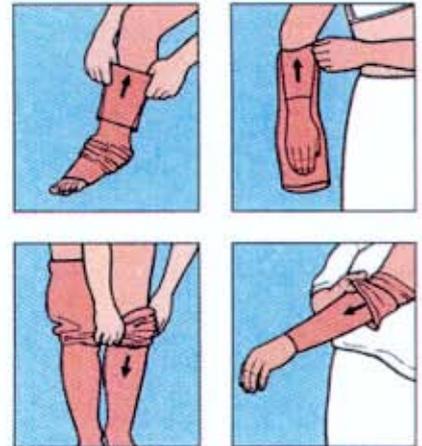
.....

## Was Sie tun können, damit Ihnen Ihr Kompressionsstrumpf am meisten nützt

Der Ihnen verordnete Kompressionsstrumpf ist ein wichtiges, hochwirksames, ja unter Umständen lebensrettendes Therapeutikum, das seine Wirkung aber nur dann entfalten kann, wenn es auch regelmäßig – wie von Ihrem Arzt verordnet – getragen wird.

Da es keine Standardversorgung mit Kompressionsstrümpfen gibt, wird Ihnen Ihr Arzt erklären, welche der hier beschriebenen Tipps und Vorsichtsmaßnahmen für Ihre Erkrankung und Ihre persönlichen Begleitumstände besonders wichtig sind. Ihr Arzt wird mit Ihnen auch das korrekte Anziehen des für Sie und Ihre Situation geeigneten Kompressionsstrumpfes üben.

Mit Ihrem Kompressionsstrumpf können Sie in der Regel ein (fast) normales und erfolgreiches Leben führen. Nutzen Sie Ihre Erkrankung als Chance, leben Sie bewusst und natürlich – so wie wir eigentlich alle leben sollten – und vermeiden Sie Überbelastungen, dann sind die besten Voraussetzungen für eine Besserung und in vielen Fällen für eine Beschwerdefreiheit gegeben. Schon wenn Sie einige einfache Verhaltensregeln berücksichtigen, sie in Ihren Alltag einbauen und zur Gewohnheit werden lassen, können Sie sehr viel erreichen.



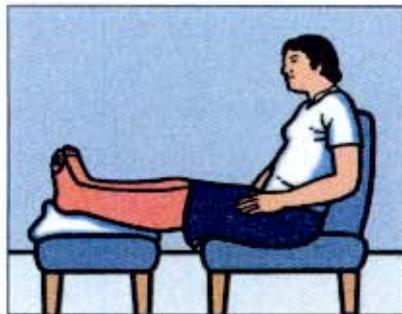
Üben Sie das An- und Ausziehen des Kompressionsstrumpfes mit Ihrem Arzt.



Gehen und Laufen sind gut für die Entstauung.



Auch Gymnastik verbessert die Kompressionswirkung.



In den Pausen die Beine einige Zeit hochlegen.



Bei langem Sitzen oder Stehen bringt Fußgymnastik die Muskelpumpen in Schwung.

## Viel Bewegung tut gut

Bewegung ist ein untrennbarer Teil der Therapie, denn nur wenn Ihre Muskeln aktiv sind, kann der Kompressionsstrumpf seine volle Wirkung entfalten. Sie sollten sich deshalb regelmäßig so viel wie möglich bewegen, aber in Maßen und ohne Überanstrengungen.

Leicht erlernbare Gymnastik-Übungen die regelmäßig, mindestens zweimal täglich, normalerweise mit dem Strumpf, ausgeführt werden, verbessern die Kompressionswirkung erheblich. Geeignet sind auch alle „sanften“ Sportarten, zum Beispiel Laufen, Wandern, Radfahren, Langlauf, Schwimmen (dieses natürlich ohne Strumpf).

Achten Sie bitte immer auf nicht drückendes Schuhwerk und bequeme Kleidung.

## Vermeiden Sie langes Stehen und Sitzen

Wenn Sie Pause machen, ist Liegen besser als Sitzen. Am besten legen Sie die Beine für einige Zeit hoch. Vermeiden sollten Sie langes Stehen, weil dabei die Beinvenen und -lymphgefäße zusätzlich belastet werden.

Auch beim Sitzen mit gebeugten Knien wird der Rückfluss aus den Beinen behindert. Lange Autofahrten, Bahnfahrten oder Flüge sollten Sie daher möglichst vermeiden.

Wenn dies nicht möglich ist oder Sie im Beruf viel sitzen müssen, sollten Sie zwischendurch immer wieder die Beinstellung verändern und Ihre Muskelpumpen durch Fußgymnastik (mit den Füßen wippen oder kreisen, Zehen beugen) in Schwung bringen.

Beherrzigen Sie die folgende Faustregel:

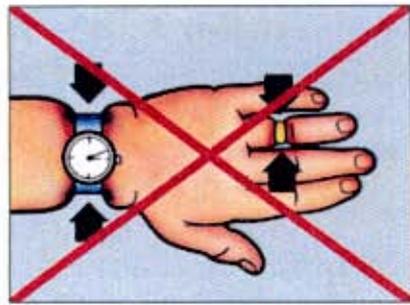


## Tragen Sie keine einengende Kleidung

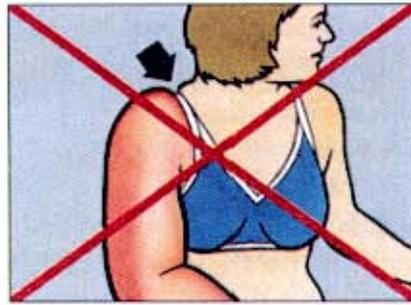
Durch einengende oder einschnürende Kleidungsstücke oder Schmuck kann es zu Durchblutungsstörungen und damit zu einer Verschlechterung kommen.

Bei Erkrankungen im Beinbereich bedeutet das:  
Keine engen Gürtel oder Beinkleider (Jeans, Miederhöschen, Socken, Strumpfbänder) tragen, ebenso keine spitz zulaufenden Schuhe oder Schuhe mit hohen Absätzen.

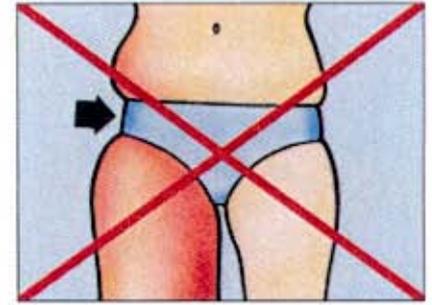
Für Erkrankungen im Bereich der Arme gilt:  
Tragen Sie keine Ringe oder Uhren etc. an dem betroffenen Arm (Ringe lassen sich bei Schwellungen nicht mehr abnehmen). Verzicht auf straffe Mieder bzw. Büstenhalter.



Am kranken Arm weder Uhr noch Ring tragen.



Auf straffe Mieder verzichten.



Keine engen Beinkleider tragen.



Keine Gürtel tragen

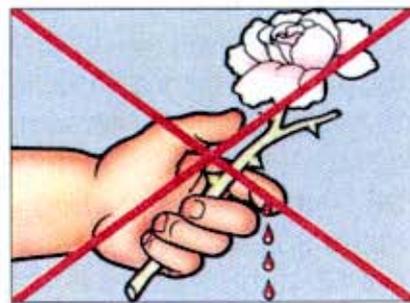


Keine spitzen Schuhe mit hohen Absätzen tragen.

## Vermeiden Sie Verletzungen

Bei einer Erkrankung der Venen und besonders der Lymphgefäße können schon kleine Beeinträchtigungen und Verletzungen Ihrem Bein oder Arm gefährlich werden und zu Komplikationen führen.

Daher sollten Sie Verletzungen unbedingt vermeiden, z.B. bei der Nagelpflege, bei der Haus- und Gartenarbeit oder beim Umgang mit Tieren. Schützen Sie sich auch vor Insektenstichen.



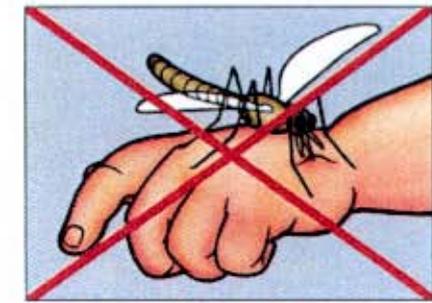
Vorsicht bei der Haus- und Gartenarbeit!



Verletzungen durch Tiere vermeiden.



Vorsicht bei der Nagelpflege – Verletzungen vermeiden!



Vor Insektenstichen schützen!



Vermeiden Sie Hitzeeinwirkungen bzw. Verbrennungen.

Vorsicht ist auch bezüglich starker Hitzeeinwirkung geboten. Benutzen Sie daher stets Topflappen und tragen Sie beim Abwaschen Gummihandschuhe, sie schützen zusätzlich vor Verletzungen.

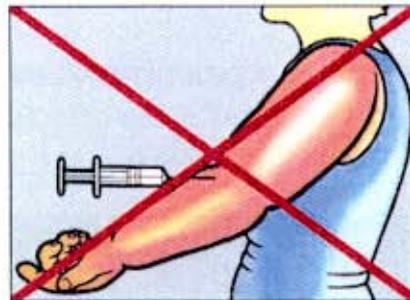
Laufen Sie nicht barfuß, tragen Sie auch am Strand Badeschuhe.

Injektionen oder Blutentnahmen dürfen am betroffenen Arm nur in Ausnahmefällen durchgeführt werden.

Das Gleiche gilt für die Akupunktur: Keine Nadeln am betroffenen Arm oder Bein.



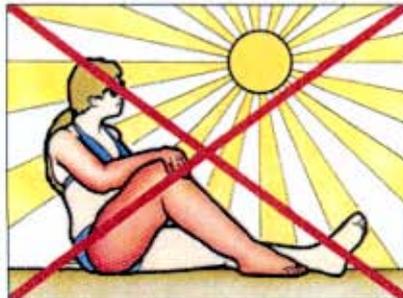
Nicht barfuß laufen, auch am Strand Badeschuhe tragen.



Am kranken Arm keine Blutentnahme oder Injektion.



Keine Akupunktur an der betroffenen Extremität.



Verzichten Sie auf ausgedehnte Sonnenbäder.

### Meiden Sie Hitze

Jegliche unnötige Wärmezufuhr fördert die Stauung. Daher sollten Sie auf ein längeres Sonnenbad verzichten und jeden Sonnenbrand vermeiden. Benutzen Sie daher eine Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor (12 und höher).

Bei sommerlichen Temperaturen lässt sich durch mehrmaliges kaltes Abgießen der Beine und Arme ein Kühleffekt erreichen.

Auch heiße Dusch-, Teil- oder Vollbäder sowie lange Saunagänge wirken sich ungünstig aus.



Kein heißes Duschen sowie langes warmes Baden.

### Die richtige Hautpflege

Ihre Haut verändert sich durch die Erkrankung und wird durch den Kompressionsstrumpf zusätzlich belastet, sie kann trocken, rissig und spröde werden. Sie sollten Ihre Haut deshalb besonders sorgfältig reinigen, pflegen und schützen. Geeignet dazu sind milde, dermatologisch getestete Produkte, die sich auch mit den elastischen Fasern Ihres Strumpfes vertragen (Herstellerhinweise beachten).

Vor dem Anziehen des Kompressionsstrumpfes sollten Sie das Pflegemittel sorgfältig und sanft nach der Art einer Streichmassage in die Haut einmassieren, bis es völlig eingezogen ist.



Ihre Haut braucht eine sorgfältige Pflege.

### Bei welchen Komplikationen müssen Sie den Kompressionsstrumpf ausziehen?

Der Kompressionsstrumpf, den Sie tragen, muss gut sitzen und darf keine Falten oder Druckstellen haben, die zusätzliche Beschwerden verursachen. Auch bei einem korrekt angelegten Kompressionsstrumpf können Komplikationen auftreten. Der Strumpf muss sofort ausgezogen werden bei:

- Zunehmenden, starken Schmerzen
- Starken Schwellungen sowie blauer oder weißer Verfärbung (besonders der Zehen bzw. Finger), die auch bei Hochlagerung oder Bewegung nicht verschwinden.
- Taubheitsgefühl, „Kribbeln, Ameisenlaufen“.
- Plötzlich auftretenden Bewegungseinschränkungen.

Informieren Sie in diesen Fällen bitte unverzüglich Ihren Arzt, damit die Ursache abgeklärt wird.

### Nützliche Tipps

Der venöse und lymphatische Rückfluss aus den Beinen wird unterstützt und die kranken Gefäße werden entlastet, wenn Sie das Fußteil Ihres Bettes um etwa 10 bis 15 cm höher stellen. Ist Ihr Bett nicht verstellbar, können Sie am Fußende auch zwei Ziegelsteine o.ä. unterlegen.

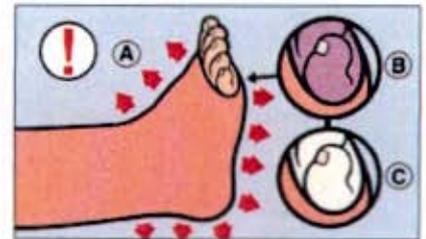
Wenn Sie Ihren Kompressionsstrumpf kaschieren wollen – etwa wenn Sie ausgehen –, macht ein normaler Strumpf in einer kräftigen Farbe den medizinischen Kompressionsstrumpf fast unsichtbar. Bei Armstrümpfen erfüllt ein Handschuh mit langer Stulpe den gleichen Zweck.

Bei warmem Wetter schwellen Arme oder Beine besonders leicht an. Der Kompressionsstrumpf ist leichter anzuziehen und trägt sich viel angenehmer, wenn Sie folgende Tricks anwenden:

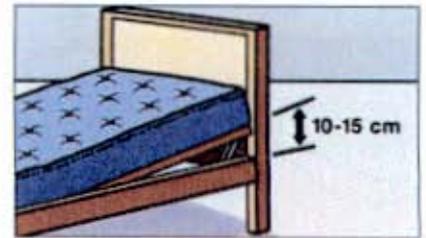
- Kühlen Sie den Arm mit Wasser gut ab.
- Um Ihre Beine abzukühlen, steigen Sie am besten in die Wanne oder Dusche.
- Trocknen Sie sich sorgfältig ab und ziehen Sie den Strumpf an.
- Machen Sie es wie Marilyn Monroe, kühlen Sie Ihren Strumpf im Kühlschranks.



Bei starken Schmerzen Strumpf sofort ausziehen.



Schwellungen sowie bläuliche oder weiße Verfärbungen sind Anlass, den Kompressionsstrumpf sofort auszuziehen.



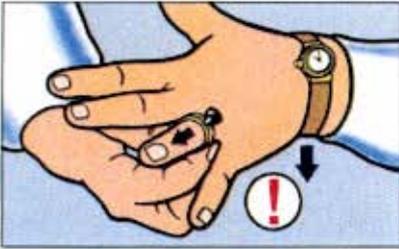
Stellen Sie das Fußteil Ihres Bettes 10 bis 15 cm höher.



Mit einem kräftigen normalen Strumpf lässt sich der Kompressionsstrumpf kaschieren.



Bei sommerlichen Temperaturen helfen kühle Güsse.



## Das richtige An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen

### Allgemeine Hinweise

Kompressionsstrümpfe (sowohl Arm- als auch Beinstrümpfe) sollten gleich morgens nach der Körperpflege angezogen werden, damit sich, z.B. durch längeres Stehen, keine Schwellung bilden kann.

Die Haut muss trocken und das Hautpflegemittel vollständig in die Haut eingezogen sein.

Damit Ihr wertvoller Strumpf beim Anziehen nicht beschädigt wird, müssen Sie Ringe, Uhren, Armbänder etc. vorher abnehmen. Auch scharfkantige Fuß- und Fingernägel, raue, stark verhornte Haut sowie defektes Schuhwerk können den Strumpf beschädigen.

Das Tragen von festen Haushaltshandschuhen aus Gummi erleichtert das Anziehen und schützt den Strumpf.

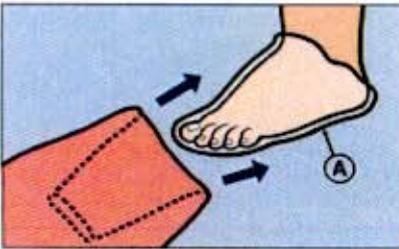
Mit speziellen, vom Arzt verordneten Anziehhilfen, die über die Füße gezogen werden, gleitet der Strumpf besser über Ferse und Spann, er kann anschließend leicht aus der Fußöffnung herausgezogen werden. Ein glatter Nylonstrumpf erfüllt den gleichen Zweck. Das Einpudern der Haut mit Talkum (Babypuder) kann ebenfalls helfen, wenn der Strumpf nur schwer auf der Haut gleitet.

Das Strumpfgewebe sollte beim An- und Ausziehen nicht mehr als unbedingt nötig gedehnt werden.

Vor dem Anziehen des Kompressionsstrumpfes Schmuck ablegen, um das Gewebe nicht zu beschädigen.

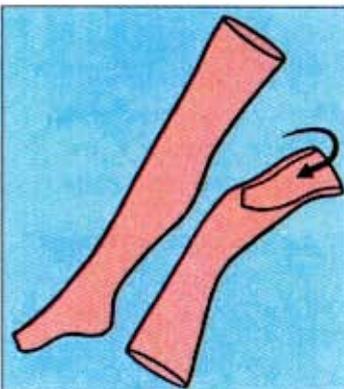


Ein Gummihandschuh schützt den Kompressionsstrumpf.

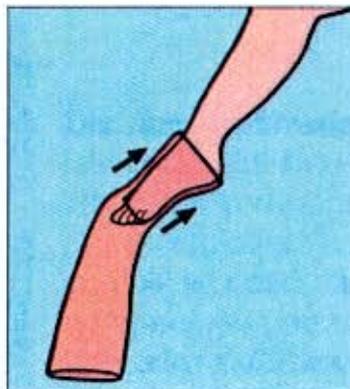


Spezielle Anziehhilfen erleichtern das Überziehen des Strumpfes.

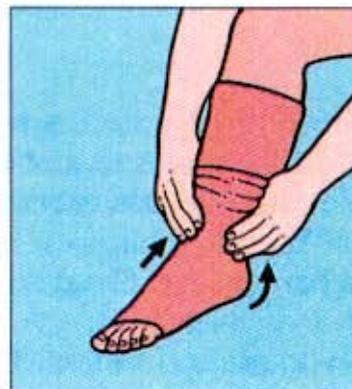
### Anziehen von Beinstrümpfen und Strumpfhosen



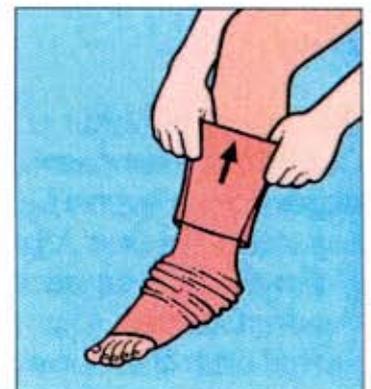
1. Den Strumpf „auf links“ ziehen. Das Fußteil bleibt dabei bis zur Ferse eingeschlagen.



2. Die Öffnung mit beiden Händen dehnen und das Fußteil bis zum Spann über den Fuß ziehen.



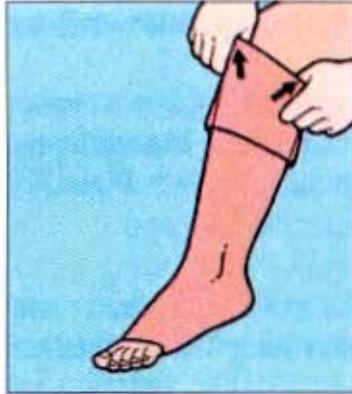
3. Den Strumpf am Abschlussrand greifen und vorsichtig mit dem Daumen über die Ferse heben.



4. Danach das obere Ende des Strumpfes nach außen umlegen und den Strumpf etappenweise hochziehen.



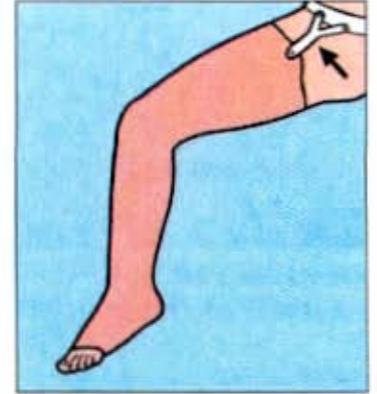
5. Die sich über dem Spann und an der Ferse bildende Falte über die Ferse schieben und sorgfältig glätten.



6. Danach den Strumpf weiter nach oben ziehen, bis er richtig sitzt.

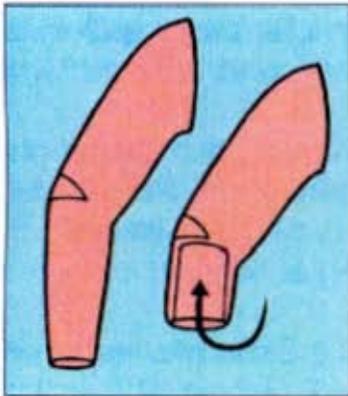


7. Strumpfhosen werden etappenweise bis zur Taille hochgezogen, wobei sich keine Falten bilden dürfen.

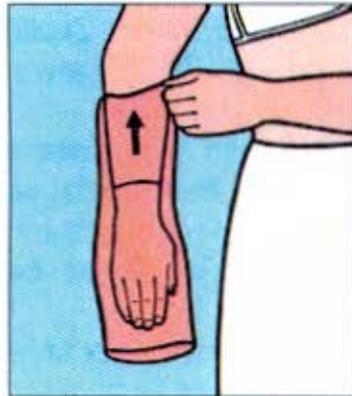


8. Schenkelstrümpfe, die kein elastisches Haftband besitzen, können mit drei elastischen Bändern an einem Mieder befestigt werden.

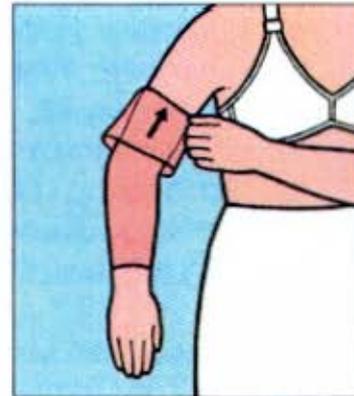
### Anziehen von Armstrümpfen



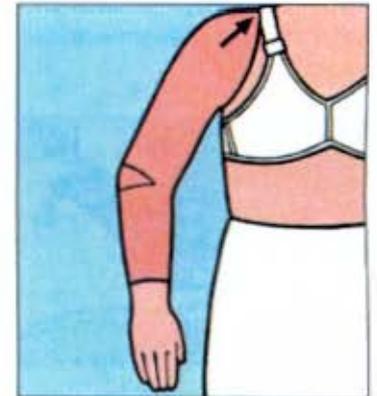
1. Strumpf auf links ziehen. Den vorderen Teil des Kompressionsarmstrumpfes nach innen einschlagen.



2. Den umgestülpten Teil mit der anderen Hand so weit wie möglich über den Arm ziehen.

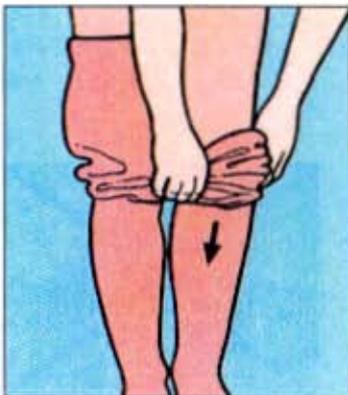


3. Dann das obere Ende nach außen falten und den Kompressionsarmstrumpf etappenweise bis zur Achselhöhle ziehen.

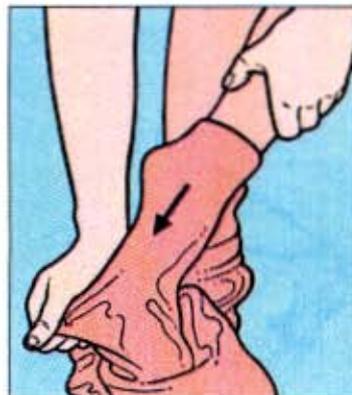


4. Der Strumpf sitzt richtig, wenn die Naht seitlich liegt und sich keine Falten bilden. Bei einem einteiligen Armstrumpf mit Handschuh liegt die Naht auf der Arminnen-seite.

### Ausziehen von Kompressionsstrümpfen



Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen werden wie normale Strümpfe bzw. Strumpfhosen ausgezogen.

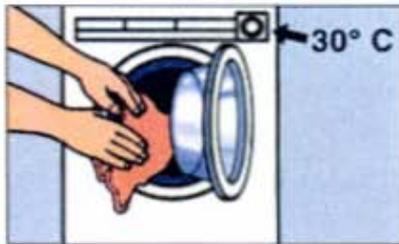


Armstrümpfe werden einfach vom Arm abgezogen, ohne das Gewebe dabei übermäßig zu dehnen.





Kompressionsstrümpfe im handwarmen Wasser waschen.



Alternativ können Kompressionsstrümpfe bei 30 °C in der Waschmaschine gewaschen werden.



Zum Trocknen werden die Strümpfe in ein Handtuch eingerollt.



Nicht auswringen!



Nicht auf der Heizung trocknen!



Nicht in der prallen Sonne trocknen!



Nicht im Wäschetrockner trocknen!

## So pflegen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe richtig

Kompressionsstrümpfe sind relativ empfindlich und haben, besonders wenn es sich um eine Maßanfertigung extra für Sie handelt, auch einen verhältnismäßig hohen Preis. Deshalb bedürfen sie auch einer besonders schonenden Pflege.

Kompressionsstrümpfe sollten, schon aus hygienischen Gründen, möglichst täglich, mindestens aber dreimal pro Woche, gewaschen werden. Dadurch werden die empfindlichen Fäden von Hautfett, Schweiß und anderen Rückständen befreit, die den Strumpf zerstören können. Auf diese Weise bleibt die Kompressionswirkung der Strümpfe wesentlich länger erhalten.

Es sollten deshalb immer mindestens zwei Strümpfe in Gebrauch sein: Einer wird gewaschen, der andere getragen.

Medizinische Kompressionsstrümpfe werden schonend mit einem pH-neutralen Feinwaschmittel ohne Zusätze, z.B. Weichspüler, in handwarmem Wasser bei ca. 30 °C gewaschen und anschließend gründlich gespült.

In der Waschmaschine können medizinische Kompressionsstrümpfe im Schongang bei 30 °C gewaschen werden. Zum Schutz der Strümpfe vor Beschädigungen empfiehlt es sich, sie zum Waschen in einen Wäschesack oder einen Kopfkissenbezug zu legen.

Am schnellsten und schonendsten trocknen die Strümpfe, wenn sie flach auf ein dickes Frotteehandtuch gelegt und eingerollt werden. Anschließend flach auf einen Wäscheständer legen.

### Wichtig!

Das sollten Sie Ihren wertvollen Strümpfen auf keinen Fall antun:

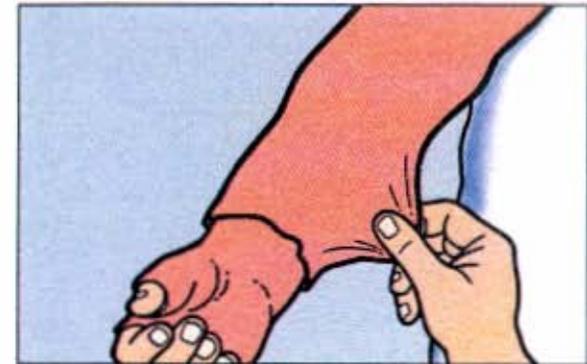
- Auswringen
- Auf der Heizung trocknen
- Im Wäschetrockner trocknen
- In praller Sonne trocknen.

## Wann muss der Kompressionsstrumpf ausgetauscht werden?

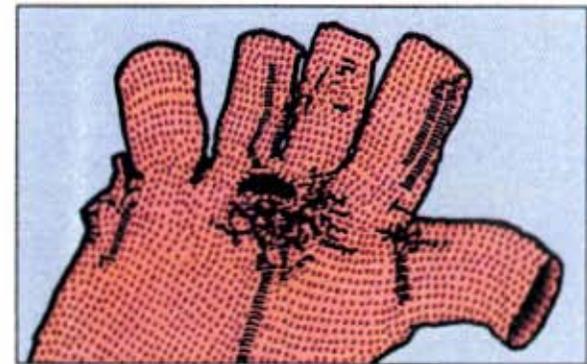
Auch der beste Kompressionsstrumpf hat auch bei noch so guter Pflege eine begrenzte Lebensdauer. Nach zirka einem halben Jahr ist er ausgeleiert, hat seine Kompressionswirkung verloren und muss ersetzt werden.

Wenn Sie Ihren Kompressionsstrumpf konsequent getragen und auch die verordneten Bewegungsübungen regelmäßig gemacht haben, kann die Schwellung so weit zurückgegangen sein, dass der Strumpf schon eher ersetzt werden muss, weil er jetzt zu weit geworden ist. Nicht mehr exakt sitzende Kompressionsstrümpfe haben ihre medizinische Wirkung verloren, die Schwellung kann sich wieder verstärken.

Kompressionsstrümpfe mit Laufmaschen oder Löchern sind ebenfalls nicht mehr wirksam und müssen durch neue ersetzt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



Ausgeleierte Kompressionsstrümpfe haben ihre Wirkung verloren.



Auch Laufmaschen oder Löcher machen den Kompressionsstrumpf unwirksam.