

1. Beratung erfolgt am: _____

durch: _____

Name des Beratenen		Patient		Angehöriger	
--------------------	--	---------	--	-------------	--

Informationen zu Kompressionsstrümpfe – Beratungsinhalt

Allgemeines

Angenehmer und richtiger Sitz einer Kompressionsstrumpfhose oder eines -strumpfes setzt erstens richtige Pflege des Materials sowie zweitens die richtige Technik beim Anziehen des Strumpfes voraus.

Kompressionsstrümpfe unterstützen den venösen Rückfluss des Blutes durch steten Druck auf Waden- oder Beinmuskulatur. Gerade Menschen, die viel stehen und an Varikosis leiden laufen Gefahr, dass das Blut aus den Beinen nicht ausreichend in die untere Hohlvene zurücktransportiert wird. Ein verlangsamter Blutfluss bedeutet eine erhöhte Gefahr von Thrombenbildung in den Gefäßen. Man sollte Kompressionsstrümpfe nicht mit den Prophylaxestrümpfen verwechseln, die nach Operationen in vielen Krankenhäusern angewandt werden. Diese "Anti-Thrombose-Strümpfe" haben nicht die gleiche Wirkungsweise wie richtige Kompressionsstrümpfe.

Für alle Kompressionsstrümpfe gilt prinzipiell: Ziehen Sie Ihren Kompressionsstrumpf morgens, am besten noch im Bett, spätestens aber sofort nach dem Aufstehen, an!

Der Kompressionsverband/strumpf wird immer in Richtung des Körperrumpfes gewickelt/angezogen.

Der Kompressionsverband/strumpf muss faltenfrei angelegt bzw. angezogen werden.

Ein sorgsamer Umgang mit den Strümpfen ist wichtig, um die Funktion der Kompression zu gewährleisten. Lange Zeit gebrauchte oder sogar kaputte Strümpfe verlieren die Wirksamkeit, da die Struktur des Materials nicht mehr gegeben ist. Ein regelmäßiger Wechsel ist also notwendig. Die meisten Krankenkassen gewähren ihren Versicherten zwei Mal pro Jahr neue Kompressionsstrümpfe. Um die Wirksamkeit der Kompressionsstrümpfe zu erhalten sollte unbedingt die Anleitung zum Waschen der Strümpfe befolgt werden. Werden die Strümpfe zu heiß gewaschen können sich die Strukturen des Gewebes verändern.

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen trocknet die Haut aus. Deshalb ist eine gute Hautpflege wichtig. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass die Creme vor dem Anziehen der Kompressionsstrümpfe richtig eingezogen ist. Viele Hautpflegemittel verändern die Gewebsstruktur und machen sie porös. Die Strümpfe können leicht einreißen und verlieren dadurch ihre Wirkung.

Welche Pflege braucht der Strumpf ?

Ein paar Dinge sind Kompressionsstrümpfen aller Hersteller gemein und diese Punkte sollten von Ihnen auch konsequent beachtet werden:

- Die Kompressionsstrümpfe regelmäßig, d.h. täglich (vor allem dann, wenn Sie Salben verwenden!), zumindest aber jeden 2. Tag, waschen. Abgestorbene Hautschüppchen und Reste z.B. von Hautcreme müssen gründlich entfernt werden.
- Den Strumpf bei der ersten Wäsche unbedingt separat waschen.
- Waschen Sie die Strümpfe per Hand oder im Schongang der Waschmaschine (30° bis 40°) mit einem handelsüblichen Feinwaschmittel (ohne Aufheller!).
- Niemals Weichspüler verwenden!
- Nach der Wäsche trocknen Sie Ihren Strumpf sofort an der Luft oder im Trockner im Schongang.
- Niemals ein Bügeleisen zur Hand nehmen oder den Strumpf zum Trocknen über die Heizung oder in die Sonne legen! Hitze bekommt dem elastischen Gewebe überhaupt nicht.
- Den feuchten Strumpf keinesfalls in einem Handtuch liegen lassen!

Tipps, Tricks und besondere Hinweise

- Tragen Sie nur einwandfreies Schuhwerk - beschädigtes Innenfutter oder hervorstehende Nägel beschädigen die Fasern Ihres Strumpfes.
- Auch rauhe und verhornte Fersen verursachen Schäden am Gewebe Ihres Kompressionsstrumpfes.
- Die Strümpfe nie selbst reparieren - sprich "stopfen" oder evtl. Laufmaschinen "hochhäkeln", Qualität und Wirkung können dadurch beeinträchtigt werden. Die fachgerechte Reparatur führt Ihr Fachhändler für Sie durch oder veranlasst sie.