

KOMPRESSIONSSTRØMPER

Lider du af hævede, tunge og ømme ben?

Er benene så tunge, at det er svært at gå?

Har du, eller har du tidligere haft dårligt helende bensår?

Så er der hjælp at hente!

På med strømpen!



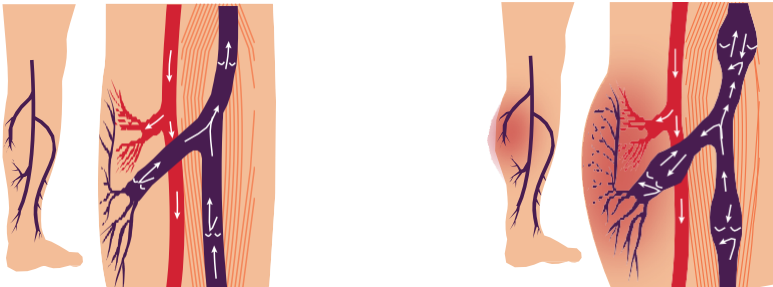
Hvorfor bruge kompressionsstrømper?

Hævede ben er en af de mest almindelige gener, som bliver hyppigere med alderen. Hævede ben kan ofte ikke helbredes, men generne kan forebygges og lindres ved brug af kompressionsstrømper. Det er også den mest effektive måde at behandle og forebygge eksem og sår.

Hvordan virker kompressionsstrømpen?

Når benene er hævede, er det fordi væske fra vener (blodårer) og lymfekar har samlet sig under huden.

Kompressionsstrømper lægger pres på muskler og vener. Trykket er højest ved anklerne og aftager op ad benet, så blodet ledes mod hjerteret og blodcirkulationen forbedres.



Normale vener

Ødelagte vener

Fordele ved kompressionsstrømper

- Afhjælper fornemmelsen af tunge ben
- Afhjælper hudkløe og eksem
- Nedsætter risikoen for tilbagevendende bensår fra næsten 100% til 50%

Ulemper ved kompressionsstrømper

- Kan være svære at vænne sig til at gå med
- Kan være svære at få på og tage af

Hvordan får du den rigtige kompressionsstrømpe?

Vi anbefaler at du bliver undersøgt i din lægeklinik. Måske skal du have lavet en blodtryksmåling i benene. Dette vil foregå enten i din lægeklinik eller på sygehuset.

Undersøgelserne afklarer hvilken type strømpe du skal have og om du må sove med strømperne på.

Hvis du har meget vand i benene kan det midlertidigt være nødvendigt at afhjælpe dette ved enten at anvende komprimerende forbindelse eller en midlertidig behandlingsstrømpe.

Dine ben skal herefter måles for at finde den rette strømpe. Flere apoteker tilbyder dette, hvis du bestiller tid. Nogle apoteker tilbyder også at foretage opmåling i dit hjem – dog mod et gebyr.

Hvis pulstrykket i dine ben tillader det, anbefales du at sove med strømperne på for at opnå den bedste effekt. Du skal dog være opmærksom på at tjekke din hud for tryk og mærker.

Vi anbefaler, at målene kontrolleres årligt, men også hvis du, trods brug af strømper, får hævede ben, hvis strømperne generer, falder ned, går i stykker eller lignende.

Nye regler for bevilling af kompressionsstrømper

I nogle tilfælde vil kompressionsstrømperne være et led i en behandling (f.eks. sår, rosen mv.) og kan ikke bevilliges af kommunen.

Hvis du ansøger kommunens visitation om kompressionsstrømper, skal du oplyse, om der er opgaver, du kun kan udføre med kompressionsstrømper på og hvordan strømperne afhjælper de gener, du føler.

Visitationen vil efterfølgende tage stilling til, om du opfylder betingelserne for bevilling af kompressionsstrømper.

Du kan opleve ventetid i forbindelse med vurdering af din ansøgning, da kommunen kan være nødt til at indhente nye lægelige oplysninger.



Praktiske oplysninger

En pakke kompressionsstrømper indeholder som udgangspunkt to strømper. Vi anbefaler, at du køber to pakker strømper, så du har et skiftesæt når strømperne skal vaskes.

Oftest sælges strømper og glidestykker i en samlet pakke. Hvis ikke bør du tilkøbe glidestykker, der gør det nemmere at tage strømpen på.

En pakke kompressionsstrømper holder som udgangspunkt 12 måneder. En pakke strømper koster ca. 500 kr. og specialstrikkede strømper ca. 1.000 kr.

Hvis ikke du sover med kompressionsstrømperne på, anbefales du at tage dem på straks, du står op - før benene begynder at hæve.

Det anbefales ikke at smøre benene med creme lige før brug, da cremeresterne ødelægger elasticiteten.

Strømperne bør vaskes dagligt i hånden eller maskine uden brug af skyllemiddel for at bevare elasticiteten og dermed kompressionseffekten. Strømperne skal lufttørres fladt på et håndklæde (må ikke hænge eller komme i tørretumbler).

Har du spørgsmål?

Hvis du har brug for hjælp til at tage strømperne af og på, kan kommunens terapeuter hjælpe dig med teknikker eller oplære dig i at bruge et hjælpemiddel.

Du er velkommen til at kontakte visitationen på tlf. 79 72 74 00 alle hverdage fra kl. 08.30 - 12.00.

Pjecen er udarbejdet i oktober 2023 af udviklingssygeplejerske Rikke Elise Hansen.