

KOMPRESSION

Ratgeber für Patient:innen



ORTHO  TEAM

EINLEITUNG

Jeder kennt sie, die dicken Beine am Abend oder nach langem Stehen. Idealerweise sind die Beine am nächsten Morgen wieder schlank. Ist der Rückfluss der angestauten Flüssigkeit jedoch gestört, können Ödeme (Schwellungen) entstehen. Das Ziel einer Kompressionstherapie ist es, durch permanenten Druck auf das Gewebe die Gefäße zu verengen und die Muskelpumpe zu aktivieren. Dadurch verbessert sich der Rückfluss der angestauten Flüssigkeit. Ödeme werden reduziert, die Schmerzen vermindert und die Wundheilung gefördert.

INHALT

1. Lymphsystem und Lymphödem
2. Lipödem
3. Versorgungslösungen
4. Produkte
5. An- und Ausziehen
6. Tipps und Tricks



LYMPHSYSTEM UND LYMPHÖDEM

Ähnlich wie das Wurzelsystem eines Baumes beginnt das Lymphsystem blind in der Peripherie als kleinste Äste, sogenannte Lymphkapillaren. Diese Verästelungen vereinigen sich mehr und mehr zu immer grösser werdenden Lymphbahnen. Diese Lymphbahnen besitzen Lymphknoten als Filterstationen. Am Ende wird die darin transportierte Lymphe wieder über das Herz in die Blutbahn abgegeben. Wird zu viel Flüssigkeit abgegeben, scheidet der Körper die überschüssige Menge über die Nieren als Urin wieder aus.

Wenn der Rückfluss nicht gewährleistet ist, aufgrund von Verletzungen der Lymphgefäße oder Lymphknoten, staut sich die Lymphe im Gewebe an und ein Lymphödem entsteht.

PRIMÄRES LYMPHÖDEM

Hierbei ist die Entstehung des Ödems angeboren und entwickelt sich ohne jegliche äussere Einflüsse. Die Ursache liegt daher in der Veranlagung des Körpers, dies können zu wenig Lymphbahnen und/oder Lymphknoten sein oder Fehlbildungen im Lymphsystem.

SEKUNDÄRES LYMPHÖDEM

Das sekundäre Lymphödem entsteht erst nach einer Schädigung des Lymphsystems. Ursachen hierfür können Krankheiten, Krebsoperation, Chemotherapie und Bestrahlung sein. Oftmals werden Lymphknoten bei der Operation entfernt oder die Lymphbahnen durch Schnitte verletzt oder durchtrennt.

Abhängig von der Ursache und der Anatomie, kommt das Lymphödem nicht nur an den Beinen vor, sondern kann grundsätzlich am ganzen Körper auftreten.

LIPÖDEM

Die Beine werden immer dicker und man hat den Eindruck, dass weder intensiver Sport, noch eine kalorienreduzierte Ernährung oder andere Diätformen helfen: Darunter leiden Menschen mit Lipödem. Doch diese Krankheit ist weit mehr als nur ein ästhetisches Problem.

Beim Lipödem handelt es sich um eine chronische, fortschreitende und symmetrisch

verteilte Veränderung bzw. Vermehrung des Unterhautfettgewebes mit ausgeprägter Ödembildung. Diese tritt vor allem an Ober- und Unterschenkeln auf und wird daher oft auch als Reiterhosen-Syndrom bezeichnet. Fettsammlungen sind aber auch um die Hüften und an den Armen möglich. Im Normalfall sind Fesseln, Füße und Hände von einem Lipödem nicht betroffen.

FEINKNOTIG, GROBKNOTIG, WULSTIG: DIE DREI STADIEN DES LIPÖDEMS

Beim Auftreten des Lipödems ist die Fettverteilung in Ober- und/oder Unterschenkeln chronisch gestört



Stadium 1

Die Hautoberfläche ist noch glatt, aber die Unterhaut verdickt, und das Fettgewebe wird feinknotig.



Stadium 2

Das Fettgewebe wird grobknotig und die Haut uneben. Sie sieht aus wie eine Matratze.



Stadium 3

Ausgeprägte Hautdeformierungen mit Fettlappen und Wülsten sind typisch für das dritte Stadium.

VERSORGUNGS- LÖSUNGEN

Flachgestrickt oder rundgestrickt? Welche Strümpfe brauche ich? Viele Strumpfträger haben die beiden Begriffe schon gehört, wissen aber nicht, was der Unterschied ist und welche Variante sie benötigen.

RUNDGESTRICT

Kompressionsstrümpfe werden maschinell gestrickt. Es werden modernste Strickmaschinen verwendet, die Strümpfe in einem runden Zylinder stricken. Die Anzahl der Maschen ist nicht variierbar. Das Herstellungsverfahren gewährleistet einen nahtlosen Strumpf.

Der rundgestrickte Kompressionsstrumpf weist einen hohen Ruhedruck auf. Wird das Bein nicht bewegt, ist der Druck des Strumpfs hoch. Beim Bewegen gibt der Strumpf den Muskelaktivitäten nach, so dass es zu keiner Druckerhöhung kommt. Das ist insbesondere bei Venenschwäche wünschenswert, um die erweiterten Gefäße leicht zusammenzudrücken und den venösen Rückfluss zu verbessern.

Einsatzmöglichkeit bei:

- Thrombosen
- Krampfadern (Varikose)
- Schwangerschaft

FLACHGESTRICT

Einsatzmöglichkeit bei:

- offenem Bein (Ulcus cruris)

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe werden von einer Maschine als Fläche gestrickt und anschließend auf der Hinterseite mit einer Naht zu einem Strumpf zusammengeführt. Das flächige Strickverfahren hat den Vorteil, dass die Maschenzahl in jeder Reihe variiert werden kann.

Es kann ein passgenauer Strumpf mit hohem Arbeitsdruck angefertigt werden, denn die Spannung des Kompressionsfadens ist immer gleich hoch. Wird das Bein bewegt, blähen sich die Muskelbäuche auf und drücken gegen das Gestrick. Es entsteht eine Massagewirkung, die hilft Schwellungen zu reduzieren.

DIE VORTEILE VON FLACHGESTRICKTEN KOMPRESSIONSSTRÜMPFEN SIND:

- Hoher Arbeitsdruck
- Hohe Wandstabilität
- Konstante Kompressionskraft den ganzen Tag
- Keine Einschnürung, da sich das Gestrick flach über die Hautfalten legt.

DIE FLACHGESTRICKTEN KOMPRESSIONSSTRÜMPFE KOMMEN ZUM EINSATZ BEI:

- Lymphödem
- Lipödem
- Verbrennungen
- Hauttransplantation



PRODUKTE

Die Behandlung von Lymph- und Lipödemem ist komplex und erfordert Tag und Nacht besondere Aufmerksamkeit. Der «Relax» Strumpf von Jobst kann sogar angenehm nachts getragen werden. Durch die Oberflächenstruktur hat der Kompressionsstrumpf einen Mikromassage-Effekt, welcher den Rückfluss anregt.

NEBEN DEN VERSCHIEDENEN STRUMPFVERSORGUNGEN WIE:

- Armstrumpf
- Wadenstrumpf (AD)
- Schenkelstrumpf (AG)
- Strumpfhose (AT)
- Einbeinhose
- Caprihose und Bermudahose

darf man die Hand und die Zehen nicht vergessen. Aus einem Stück und ganz ohne Nähte gefertigt wurde der «Elvarex Seamless» von Jobst, um die Ödeme an der Hand und den Zehen optimal zu versorgen.

Jede Verletzung der Haut hinterlässt Spuren, vor allem Verbrennungen und Verbrühungen, aber auch chirurgische Eingriffe verursachen teils grossflächige, störende Narben. Damit keine wuchernden Narben entstehen, hilft eine

von aussen wirkende Kompression, sobald die Wunde abgeheilt ist. Das Textilgewebe des «Silon-TEX» von Juzo ist weich und angenehm und passt sich der Anatomie perfekt an. Das Gewebe ist sehr dünn und dauerhaft mit einer Schicht aus medizinischem Silikon verbunden.



AN- UND AUSZIEHEN

Das An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe muss geübt sein.

- Kompressionsstrümpfe sitzen fest am Bein, um einen wirkungsvollen Druck zu erzeugen. Dies kann das An- und Ausziehen erschweren.
- Beim An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe sollten Sie mit Gummihandschuhen arbeiten, weil sie nicht nur das Gewebe vor Laufmaschen schützen, sondern auch das Handling erleichtern. Um das An- und Ausziehen mehr zu erleichtern gibt es diverse Anziehhilfen, die je nach Strumpftyp individuell gestaltet sind.
- Nach dem Anziehen endet der Kniestrumpf etwa zwei Finger breit unterhalb der Kniekehle.
- Der Oberschenkelstrumpf endet nach dem Anziehen ca. 2 cm unterhalb der Pofalte.
- Die Strumpfhosen bis zum Fersenansatz auf links wenden, erst mit dem einen, dann mit dem anderen Fuss hinein. Die Beine abwechselnd anziehen, bis die Strumpfhose im Schritt gut sitzt.
- Achten Sie auf einen faltenfreien Sitz und darauf, das der Fuss beim Anziehen gut ausgerichtet ist.
- Zum Ausziehen wird der obere Rand des Kompressionsstrumpfs umgestülpt und nach unten gezogen. Über der Ferse wird das Gestrick am besten mit Gummihandschuhen und der flachen Hand nach unten geschoben. Falten sollten während dem Ausziehen unbedingt vermieden werden, denn überall wo sich das Gestrick mehrfach überlappt, erhöht sich der Druck und das Ausziehen wird erschwert.
- Lässt sich der Strumpf trotz korrekter Technik nicht gut ausziehen, können diverse Ausziehhilfen verwendet werden, die dieses erleichtern und die Mobilität gewährleisten.



TIPPS UND TRICKS FÜR MEHR STRUMPFKOMFORT

- Tragen Sie die verordnete Kompressionsversorgung täglich. Nach dem Aufstehen anziehen und vor dem zu Bett Gehen ausziehen.
- Verwenden Sie Gummihandschuhe und Anziehilfen. Dadurch benötigen Sie weniger Kraft und schützen den Strumpf vor Löchern, die durch Nägel und raue Haut an den Händen entstehen können.
- Waschen Sie die Kompressionsstrümpfe täglich von Hand oder in der Waschmaschine bei max. 40 Grad. Verwenden Sie Feinwaschmittel, welches keinen Weichspüler enthält.
- Legen Sie die Strümpfe über Ihre Wäscheleine zum Trocknen. Wäschetrockner, Auswringen, Heizung und Sonne können den Strumpf beschädigen.
- Pflegen Sie die Haut mit entsprechenden Cremes.
- Zur Abkühlung im Sommer können Sie mit einem Zerstäuber direkt auf den angezogenen Strumpf kaltes Wasser sprühen. Durch das Verdunsten des Wassers auf der Oberfläche entsteht ein angenehm kühlender Effekt. Erhältlich ist auch ein speziell dafür entwickelter Menthol spray.



- Kostenrückerstattung bei rundgestrickten Strümpfen erfolgt gemäss MiGel (www.bag.admin.ch/migel), bei flachgestrickten Versorgungen mit ärztlicher Verordnung nach SVOT Tarifen.
- Der Kompressionsdruck wird vom Hersteller 6 Monate bei täglichem Tragen gewährleistet.
- Wir bitten Sie die Umfangsmasse jährlich kontrollieren zu lassen.



Testimonial

«So individuell wie der Mensch sind auch unsere Lösungen bei den Kompressionsversorgungen. Wir nutzen das Netzwerk aus Ärzten und Therapeuten und gehen gemeinsam auf die Vorstellungen und Bedürfnisse der Kunden ein, damit wir eine optimale Passform erzielen und die Mobilität erhalten.»

Selina Brechbühl

Dipl. Pflegefachfrau und Expertin für Lip- und Lymphödeme

BEWEGUNG MADE IN SWITZERLAND

STANDORTE
& KONTAKT



Anerkannter Partner bei Unfallversicherungen und Krankenkassen

